



Jovens mais preocupados com alimentação saudável

Iniciativa Buffet de Leguminosas e Saladas proposto aos estudantes até 15 de Junho nas Cantinas Centrais da Universidade de Coimbra

Kátia Reis

Se antigamente eram as mulheres quem mais se preocupava com a alimentação e a forma física, nos dias de hoje essa tendência tem vindo a inverter-se. Quem o diz é Paula Cristina Silva, nutricionista dos Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra (SASUC), que colabora com a acção Buffet de Leguminosas que está a decorrer nas cantinas universitárias. «Há cada vez mais estudantes homens a agendar consultas de nutrição para fazerem planos de alimentação», revela.

A FAO (Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura) decretou o ano de 2016 como o Ano Internacional das Leguminosas. Neste sentido, os SASUC, em parceria com o Jardim Botânico, oferecem à comunidade universitária um Buffet de Leguminosas e Saladas.

Por apenas 3,90 euros, de segunda a sexta-feira, até ao dia 15 deste mês, na sala B das Cantinas Centrais, os estudantes poderão fazer refeições saudáveis



António Gouveia, Regina Bento, Olga Martins, Paula Cristina Silva e José Pinto Marques

e experimentar pratos diferentes do habitual, como pastéis de feijão, lentilhas guisadas, tarte de ervilha, pudim de chicharo ou queijada de favas. Para além disto, todos os dias há um “legume estrela” que é confeccionado das mais variadas formas, sob a supervisão da cozinheira Olga Martins.

Face ao seu grande valor nutritivo e à sua forte presença nas ementas diárias das cantinas universitárias, só em 2015 foram

consumidas, nestes espaços, mais de quatro toneladas de cinco tipos de feijão.

Regina Bento, administradora dos SASUC, adianta que a participação na iniciativa não aconteceu em grande número, no entanto, quem aderiu mostrou-se muito satisfeito. «A adesão foi um pouco tímida por parte da comunidade universitária, pois ainda há muitas pessoas que desconhecem as vantagens das leguminosas», constata.

Para António Gouveia, director do Jardim Botânico, as leguminosas são essenciais numa alimentação saudável. «A produção de plantas leguminosas é ecologicamente mais sustentável, ao contrário da produção de carne, pois necessita de pouca utilização de fertilizantes» afirma.

O objectivo desta sensibilização passa por integrar as refeições realizadas durante a acção nas refeições sociais. ◀

Alimentação mais saudável proposta aos estudantes



Buffet de Leguminosas disponível nas cantinas da Universidade de Coimbra **Página 5**