



# A alimentação ao longo dos tempos



Paulo Fernandes  
Unidade de Observação e Vigilância  
Departamento de Alimentação e Nutrição

# As primeiras comunidades humanas

- Desde a Pré-História o homem sempre utilizou o peixe como alimento;
- Existem evidências da presença sazonal ou permanente de seres humanos junto de cursos de água e zonas costeiras;
- Mesmo antes do início da agricultura existiram colónias humanas permanentes junto a cursos de água.

# O pescado na Antiguidade

- O pescado sempre acompanhou a história da humanidade na Europa;

## Fenícios

- Responsáveis por intensas trocas comerciais no Mediterrâneo;
- Início do comércio de sal em maior escala na Europa e com ele o início da salga do peixe com fins comerciais;
- Garum;
- Curiosidade: pigmento púrpura para tingir tecidos.

# A Idade Média

- Maior consumo de peixe do que de carne;
- As regras da religiosas determinavam 240 dias de jejum de carne por ano, baseado no mito de que o peixe é um alimento mais “fraco”;
- Sardinha seria o peixe mais consumido;
- Existem referências ao consumo de uma grande variedade de espécies de peixe: pescada, tamboril, azevias, garoupa, linguado;
- Peixes de rio: sável, salmão, truta e lampreia;
- Alguns bivalves mas sem referências aos crustáceos.

# Os Descobrimentos

- Motivados pela necessidade de ter um alimento que se conservasse muito tempo – século XV o bacalhau começa a ser utilizado nos navios;
- No século XVI o bacalhau começa a ser pescado por portugueses no Mar do Norte e salgado em Portugal.

# Os Descobrimentos

- Introdução de novos alimentos na Europa, como o peru, milho, batata, pimento, tomate;
- Alguns destes alimentos só muito mais tarde foram incorporados na alimentação europeia (as batatas foram, por exemplo, durante muito tempo consideradas alimento para porcos);
- Outros tornaram-se verdadeiros símbolos da alimentação mediterrânica como o tomate e o pimento.

# A Revolução Industrial

- 1810 Nicolas Appert (pasteleiro) no seu livro:  
“L’Art de Conserver pendant Plusieurs Années Toutes les Substances Animales et Végétales”, apresentou o seu processo de conservação que veio a ser conhecido por apertização;
- Imersão de frascos selados em banho-maria;
- Surgimento das conservas.

# O séc. XX e a Dieta Mediterrânica

- Maior capacidade de conservação dos alimentos - Aumento da disponibilidade alimentar após a II Guerra Mundial;

## **Década de 1950/1960 - Dieta Mediterrânica**

- Aumento da perceção da alimentação como fator importante para a promoção da saúde;
- Reconhecimento progressivo da importância do consumo de peixe.



# As tabelas da composição dos alimentos

- Embora os primeiros estudos sobre a composição dos alimentos tenham surgido ainda no século XIX, a sua publicação sob a forma de tabela surgiu sobretudo durante o século XX;
- Em Portugal, a primeira Tabela da Composição dos Alimentos Portugueses foi publicada pelo INSA, em 1961.

## O Século XXI – presente e futuro

- Aumento da perceção da alimentação como fator importante para a promoção da saúde;

vs (ou não!)

- Alimentação como fonte de prazer (novas práticas e novos consumos).

# Afinal o peixe puxa carroça?

Composição de atum grelhado vs bife de vaca grelhado (por 100 g de parte edível):

Alimento	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	Ácidos gordos polinsaturados (g)
Bife de vaca grelhado	163	26,4	6,4	2,7	2,7	0,4
Atum fresco grelhado	166	28,4	5,8	2	2	1

# Afinal o peixe puxa carroça?

Comparação da composição de algumas carnes cruas com alguns peixes crus (por 100 g de parte edível):

Alimento	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Ácidos gordos saturados (g)	Ácidos gordos monoinsaturados (g)	Ácidos gordos polinsaturados (g)
Febras de porco	152	21	7,5	2,6	2,5	1,2
Bifes de peru	105	23,4	1,3	0,3	0,4	0,2
Salmão	262	16,2	21,9	4,2	10	5,1
Pescada	83	17,6	1,4	0,4	0,4	0,4

# Afinal o peixe puxa carroça?

O valor proteico do peixe é comparável ao da carne. A diferente composição em gordura é a responsável pela mais fácil digestão e menos sensação de saciedade.

# Bibliografia consultada

- AGUILERA, C.; História da alimentação mediterrânica; Terramar; 2001; Lisboa; Portugal; ISBN 972-710-297-2;
- FLANDRIN, J-L. et al; História da Alimentação - 1. Dos primórdios à Idade Média; Terramar; 1998; Lisboa; Portugal; ISBN 972-710-197-6;
- FLANDRIN, J-L. et al; História da Alimentação - 2. Da Idade Média aos tempos actuais; Terramar; 2001; Lisboa; Portugal; ISBN 972-710-281-1;
- AMORIM, Roby; Da Mão à Boca; Edições Salamandra; 1987; Lisboa; Portugal;
- PORTUGAL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição - Tabela da composição de alimentos. Lisboa : INSA, 2007. 355 p. ISBN: 978-972-8643-19-5.

# A alimentação ao longo dos tempos

**Obrigado pela atenção.**

[paulo.fernandes@insa.min-saude.pt](mailto:paulo.fernandes@insa.min-saude.pt)