

# O ABC dos ALIMENTOS DA NOSSA TERRA

## O Azeite



Hoje viajamos até à região do **Alentejo** e **Trás-os-Montes** para descobrir... o **azeite**!

Em Portugal há várias regiões onde se produz azeite de qualidade e cada região tem o seu clima, por isso as azeitonas colhidas também têm características diferentes, o que dá origem a azeites com sabores únicos!

O azeite é um alimento muito importante e especial na alimentação portuguesa. É a gordura mais resistente ao calor e também a mais interessante em termos de composição de ácidos gordos. Por isso, usamos na nossa alimentação para confeccionar a quente, mas também para temperar os alimentos.



### O azeite pertence a que grupo da Roda dos Alimentos?

Pertence ao grupo: **Gorduras e óleos**.

A recomendação é de que devem ser ingeridas todos os dias **1 a 3 porções** de alimentos deste grupo. A gordura a ser privilegiada deve ser o azeite.



### O que é uma porção?

- 1 Colher de sopa de azeite ou óleo = 10g
- 1 Colher de chá de banha = 10g
- 1 Colher de sobremesa de manteiga ou margarina = 15g



Existem vários tipos de azeite, sendo o **azeite virgem extra o mais saboroso e nutritivo**! É obtido apenas a partir da azeitona, sem usar produtos químicos nem calor. As azeitonas são esmagadas e a sua gordura (o azeite) é extraído de forma natural, o que permite conservar melhor o sabor, o aroma e os nutrientes. Por isso, este tipo de azeite mantém mais substâncias importantes para o nosso corpo, como as gorduras saudáveis e as vitaminas:

- É composto essencialmente por... **Gorduras monoinsaturadas** – As gorduras que devemos utilizar na nossa alimentação, com moderação. Ainda existem outros dois tipos de gorduras: as polinsaturadas, que encontramos no salmão, cavala, linhaça, chia (gorduras que também devemos priorizar na nossa alimentação) e as gorduras saturadas, presentes na manteiga, natas, queijos, enchidos, fritos (gorduras que não devemos comer com regularidade, pois estão associadas a doença cardiovascular).

- É rico em... **Vitamina E** – Uma vitamina com poder anti-oxidante, essencial para proteger as células do corpo.



### **Exemplos de outros alimentos, que também se incluem neste grupo?**

Outros alimentos do grupo **Gorduras e óleos**, são por exemplo a manteiga, margarina, banha, óleo de girassol e as natas. Estes alimentos não são tão nutritivos como o azeite, pelo que devem entrar na alimentação apenas de vez em quando.



### **SABIAS QUE...**

Existem diferentes tipos de azeite. **Nem todas as azeitonas têm a mesma qualidade** e os processos usados para obter o azeite podem também ser diferentes. Quando as azeitonas estão muito frescas e são processadas apenas por meios mecânicos, sem uso de produtos químicos e com controlo da temperatura, obtém-se o **azeite virgem extra**, que tem **melhor qualidade, sabor** e é **mais natural**. Se as azeitonas tiverem algumas imperfeições, mas ainda assim forem próprias para consumo, produz-se o azeite virgem.

Outros tipos de azeite passam por processos adicionais de preparação, que servem para remover defeitos de sabor, cheiro ou cor, tornando o azeite seguro e adequado para consumo, embora com menor quantidade de compostos naturais.



### **MÃOS NA MASSA!**

"O percurso da azeitona: da árvore ao prato"

**Objetivo:** Aprender, de forma divertida e visual, todo o percurso da azeitona até se transformar em azeite, usando desenho e criatividade. Alternativamente, podem ser usados os cartões ilustrados disponíveis na última página deste guia.

#### **Materiais necessários:**

- Cartolina e/ou folhas de papel reciclado
- Lápis, canetas coloridas e/ou lápis de cor
- Tesoura
- Cola

#### **Passo a passo:**

**1.** Desenhar as fases do ciclo do azeite:

**Árvore (oliveira), Colheita, Lagar, Azeite e Mesa**

**2.** Recortar e ordenar corretamente a sequência:

**Árvore (oliveira) → Colheita → Lagar → Azeite → Mesa**

**3.** Opcionalmente: Colar tudo numa cartolina com o título no topo e adicionar legendas curtas a explicar cada etapa.

#### Referências bibliográficas:

1. Direção-Geral da Saúde (2024) Roda dos Alimentos (20 de novembro de 2024). Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos> (Acedido em: 15 de dezembro de 2025).
2. Nutriamento - Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (26 de julho de 2018) Azeite: símbolo da dieta mediterrânea. Disponível em: <https://nutriimento.pt/noticias/azeite-simbolo-da-dieta-mediterranea/> (Acedido em: 15 de dezembro de 2025).
3. Goios, A., Martins, M.L., Oliveira, A.C., Afonso, C. & Amaral, T. (junho, 2019) Pesos e porções de alimentos. Ed. anterior. Porto: U.Porto Press. ISBN 978-989-746-213-9.

# MÃOS NA MASSA!

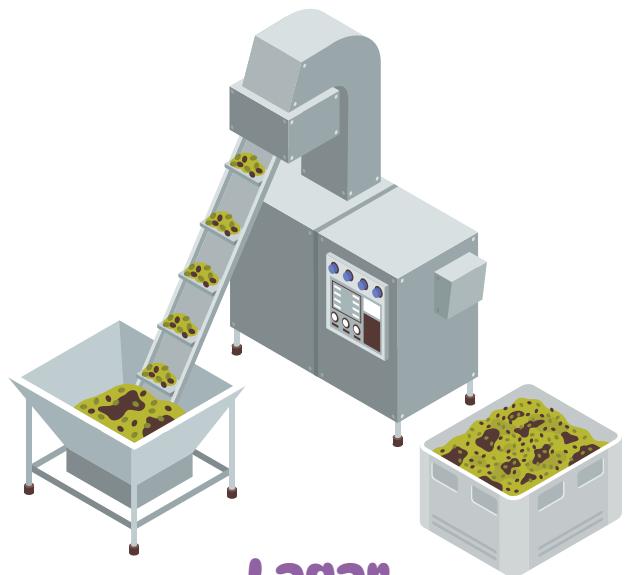
• Azeite



Árvore (oliveira)



Colheita



Lagar



Azeite



Mesa