

## “Somos o que comemos?” convida cidadãos a participar num estudo nacional sobre hábitos alimentares

### Idioma

Undefined



Está online o novo site “**Somos o que comemos?**”, uma plataforma de ciência cidadã que procura conhecer melhor os hábitos alimentares dos portugueses e avaliar a sua proximidade ao padrão da **Dieta Mediterrânica**. A iniciativa convida a população a partilhar informações sobre o que come no dia a dia e a contribuir com receitas, ajudando a construir conhecimento científico com base na participação ativa dos cidadãos.

O projeto “Somos o que comemos?” pretende responder a uma questão central: como se alimentam os portugueses hoje e em que medida seguem o padrão alimentar mediterrânico. Para isso, o estudo recolhe dados diretamente junto da população, através de um questionário acessível no novo site.

A participação inclui a partilha de detalhes sobre hábitos alimentares quotidianos e a submissão de receitas, valorizando práticas alimentares reais, regionais e familiares. A informação recolhida permitirá analisar tendências, identificar desafios e apoiar futuras decisões em matéria de saúde, alimentação e políticas públicas.

A Dieta Mediterrânica é apresentada no site como mais do que um regime alimentar. Trata-se de um padrão alimentar e estilo de vida associado aos povos do Mediterrâneo, baseado no consumo predominante de vegetais, frutas, leguminosas, frutos secos e azeite, com ingestão moderada de peixe, laticínios e carne. Este modelo valoriza ainda produtos locais e da época, refeições simples, convívio à mesa e um estilo de vida fisicamente ativo.

O projeto assenta nos princípios da ciência cidadã, uma abordagem que envolve diretamente os cidadãos na investigação científica. Em vez de se limitar ao meio académico, a recolha de dados é feita com o contributo de pessoas reais, refletindo contextos sociais, económicos e

culturais diversos.

Os promotores sublinham que os hábitos alimentares influenciam diretamente a saúde e resultam de múltiplos fatores, desde as condições económicas às escolhas quotidianas. Ao dar voz aos cidadãos, o estudo pretende obter uma visão mais completa e representativa da realidade alimentar em Portugal.

O novo site deixa um apelo claro à participação: “A sua perspetiva faz a diferença e pode ajudar-nos a compreender melhor como Portugal se alimenta.” Todos os interessados podem aceitar o convite e contribuir para o estudo, reforçando o papel ativo da sociedade na produção de conhecimento científico.

O estudo está disponível no novo site <https://oquecomemos.rnaes.pt/> [1]

Fonte: Rede Rural Nacional

---

**Source URL (modified on 29/01/2026 - 09:55):** <http://cc.dietamediterranea.pt/?q=pt/ccdm-not%C3%ADcias-rnaes/%E2%80%9Csomos-o-que-comemos%E2%80%9D-convida-cidad%C3%A3os-participar-num-estudo-nacional-sobre>

#### **Links**

[1] <https://oquecomemos.rnaes.pt/>