

# LIVRO DE RESUMOS





O presente Livro de Resumos reúne os trabalhos apresentados no **I Congresso de Gastronomia e Saúde – Uma Só Saúde à Mesa: Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar no Prato**, refletindo o diálogo interdisciplinar entre gastronomia, saúde, sustentabilidade e turismo.

### **Coordenação Editorial**

Tânia Gonçalves Albuquerque  
Carlos Brandão

### **Edição**

Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril  
Estoril, 2026  
Publicação em formato digital  
ISBN: 978-989-9066-34-2  
<https://congressogastronom.wixsite.com/cgs2026>

### **Citação**

Albuquerque, T. G., & Brandão, C. (Coord.). (2026). **Livro de Resumos do I Congresso de Gastronomia e Saúde – Uma Só Saúde à Mesa: Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar no Prato**. Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril.

Os resumos publicados são da exclusiva responsabilidade dos autores.



## NOTA INTRODUTÓRIA

É com enorme satisfação que assinalamos a realização do **I Congresso de Gastronomia e Saúde – Uma Só Saúde à Mesa: Turismo, Sustentabilidade e Bem-Estar no Prato**, uma iniciativa promovida pela Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, que reuniu investigadores, profissionais, estudantes e representantes de diversas áreas em torno de um tema cada vez mais atual e relevante para a sociedade.

A alimentação ocupa hoje um lugar central nos grandes desafios contemporâneos, interligando dimensões fundamentais como a saúde humana, a sustentabilidade ambiental, a valorização cultural e o desenvolvimento económico dos territórios. O que comemos, a forma como produzimos os alimentos e o modo como os integramos nas experiências gastronómicas e turísticas influenciam diretamente a qualidade de vida das populações e o futuro das próximas gerações.

Assente no paradigma Uma Só Saúde (One Health), este congresso promoveu uma reflexão integrada sobre a interdependência entre saúde humana, sistemas alimentares sustentáveis, segurança alimentar, inovação e turismo, fomentando o diálogo entre diferentes setores do conhecimento e da prática profissional e reforçando a importância de abordagens multidisciplinares.

O programa científico integrou conferências plenárias, comunicações orais livres, comunicações em painel e uma mesa-redonda final, proporcionando momentos de partilha, debate e construção conjunta de conhecimento. A diversidade e qualidade dos contributos aqui reunidos refletem o crescente interesse por estas temáticas e a necessidade de continuar a aprofundar pontes entre ciência, gastronomia e sociedade.

A todos os participantes, oradores convidados, moderadores, membros das comissões científica e organizadora, colaboradores e entidades parceiras, expressamos o nosso sincero agradecimento pelo contributo indispensável para a concretização desta iniciativa.

Esperamos que este congresso tenha constituído um espaço inspirador de encontro, aprendizagem e colaboração, e que dele resultem novas ideias, projetos e redes de trabalho capazes de contribuir para uma alimentação mais saudável, segura e sustentável.

*Tânia Gonçalves Albuquerque e Carlos Brandão*

## PRESIDÊNCIA DO CONGRESSO



**Tânia Gonçalves  
Albuquerque**

*Escola Superior de Hotelaria e  
Turismo do Estoril  
REQUIMTE-LAQV*



**Carlos Brandão**

*Escola Superior de Hotelaria e  
Turismo do Estoril  
CiTUR – Pólo Estoril*

## COMISSÃO DE HONRA

**Pedro Machado**

*Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços*

**Nuno Piteira Lopes**

*Presidente da Câmara Municipal de Cascais*

**Paulo Pereira**

*Reitor da Universidade NOVA de Lisboa*

**Fernando de Almeida**

*Presidente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*

**Carlos Brandão**

*Presidente da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

## COMISSÃO CIENTÍFICA

**Ana Gomes**

*Escola Superior de Biotecnologia Universidade Católica*

**Ana Luísa Fernando**

*MEtRICs, Departamento de Química, NOVA School of Science and Technology; LAQV REQUIMTE*

**Ana Teresa Serra**

*iBET - Instituto de Biologia Experimental e Tecnológica*

**Alexandra Bento**

*Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*

**Anabela Raymundo**

*Instituto Superior de Agronomia, Universidade de Lisboa; LEAF*

**Beatriz Oliveira**

*Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto; REQUIMTE/LAQV*

**Carlos Brandão**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril; CiTUR – Pólo Estoril*

**Helena Soares Costa**

*Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; REQUIMTE/LAQV*



**João Reis**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril; CiTUR – Pólo Estoril*

**Lillian Barros**

*Centro de Investigação de Montanha (CIMO); Instituto Politécnico de Bragança*

**Maria José Alves**

*Escola Superior de Hotelaria e Bem – Estar do Instituto Politécnico de Bragança; AquaValor*

**Maria do Rosário Bronze**

*Faculdade de Farmácia, Universidade de Lisboa*

**Silvina Ferro Palma**

*Instituto Politécnico de Beja*

**Tânia Gonçalves Albuquerque**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril; REQUIMTE-LAQV*

## COMISSÃO DE AVALIAÇÃO DOS TRABALHOS SUBMETIDOS

**Ana Luísa Fernando**

*MEtRICs, Departamento de Química, NOVA School of Science and Technology; LAQV REQUIMTE*

**Helena Soares Costa**

*Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge; REQUIMTE/LAQV*

**Silvina Ferro Palma**

*Instituto Politécnico de Beja*

## COMISSÃO ORGANIZADORA

**Carlos Brandão**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Cátia Morgado**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Gilberto Costa**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Nelson Félix**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Patrícia Bernardo**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Tânia Gonçalves Albuquerque**

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*



A Presidência do congresso expressa o seu reconhecimento aos docentes, colaboradores e estudantes da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril envolvidos no apoio logístico ao congresso, cujo contributo foi essencial para a realização do evento.



## 9h00 Registo dos participantes

## 9h30 Sessão de abertura

**Pedro Machado**

*Secretário de Estado do Turismo, Comércio e Serviços*

**Nuno Piteira Lopes**

*Presidente da Câmara Municipal de Cascais*

**Paulo Pereira**

*Reitor da Universidade NOVA de Lisboa*

**Fernando de Almeida**

*Presidente do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*

**Carlos Brandão**

*Presidente da Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

## 10h00 Sessão I. Turismo e cultura gastronómica: experiências que promovem saúde

**Moderador**

**Raquel Moreira**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Conferência plenária**

PL01. Dieta mediterrânica: diplomacia e tecnopolítica ou um reflexo de cultura gastronómica?  
Tensões e debates

**Óscar Gomes Cabral**, *Escola Superior de Turismo e Hotelaria do Instituto Politécnico da Guarda, Conselho Português de Gastronomia*

**Comunicações orais livres**

C01. Cereja do fundão – um recurso turístico sazonal

**António Gonçalves**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

C02. Fostering health and sustainability through sea urchin gastronomic innovation: a 6-year longitudinal living lab approach

**Maria José Pires**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

## 11h00 Coffee-break, visita aos posters, networking



## 11h30 Sessão II. Sustentabilidade alimentar: da terra ao prato

### Moderador

**Manuela Guerra**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

### Conferência plenária

PL02. Sustentabilidade, saúde e nutrição: desafios e oportunidades

**Rita Carneiro Alves**, *REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto*

### Comunicações orais livres

C03. Do resíduo de fruta ao snack: valorização de subprodutos para alimentação sustentável

**Raquel Nunes da Silva**, *Faculdade de Ciências da Universidade do Porto*

C04. Subprodutos do café como ingredientes funcionais e sustentáveis: incorporação em bolachas e avaliação sensorial

**Juliana Peixoto**, *REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto*

## 12h30 Almoço temático: “Sabores que cuidam”

### Coordenação gastronómica

**Gilberto Costa**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Nelson Félix**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

## 14h00 Sessão III. Gastronomia, segurança alimentar e saúde

### Moderador

**Tânia Gonçalves Albuquerque**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

### Conferência plenária

PL03. Entre o prazer e o risco: como garantir segurança alimentar sem comprometer a gastronomia

**Carlos Brandão**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

### Comunicações orais livres

C05. Infusões de pele de prata e cascas de café: uma bebida funcional sustentável rica em antioxidantes

**Marlene Machado**, *REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto*

C06. Active chitosan films enriched with *opuntia ficus-indica* extract: microbiological preservation of poultry meat

**Carolina Rodrigues**, *NOVA School of Science and Technology | NOVA FCT*



## 15h00 Sessão IV. Gastronomia, ciência e inovação

### Moderador

**Carlos Brandão**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

### Conferência plenária

PL04. Da ciência à mesa: inovação e sustentabilidade na gastronomia contemporânea

**Tânia Gonçalves Albuquerque**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

### Comunicações orais livres

C07. Development of a carotenoid-enriched functional mayonnaise: an innovative approach in nutritional gastronomy

**Marta Coelho**, *Universidade Católica Portuguesa | CBQF-ESB*

C08. Elderberry pomace: a triad of nutrition, sustainability, and personalized convenience

**Sílvia M. Rocha**, *REQUIMTE/LAQV, Departamento de Química, Universidade de Aveiro*

## 16h00 Coffee-break, visita aos posters, networking

## 16h30 Mesa-redonda. Uma só saúde à mesa: Caminhos para o futuro

### Moderador

**Paulo Monteiro**, *Escola Superior de Saúde de Lisboa, Associação Portuguesa de Ética Empresarial*

### Participantes

**Ana Leonor Perdigão**, *Nestlé – Portugal*

**Anna Lins**, *Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

**Helena Real**, *Associação Portuguesa de Nutrição; Instituto Universitário de Ciências da Saúde - CESPU*

**Lino Mendes**, *Escola Superior de Saúde de Lisboa*

**Ricardo Assunção**, *Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge*

## 17h30 Sessão de encerramento e entrega de prémios

### Carlos Brandão

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*

### Tânia Gonçalves Albuquerque

*Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril*



P010

## DESENVOLVIMENTO DE UM ÍNDICE PARA AVALIAÇÃO DE RECEITAS BASEADAS NA DIETA MEDITERRÂNICA

Sofia G. Florença<sup>1</sup>, Filipa P. Costa<sup>1</sup>, Raquel P. F. Guiné<sup>1</sup>, Maria João Lima<sup>1</sup>, Edite Teixeira-Lemos<sup>1</sup>, Cristina A. Costa<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Centro de Investigação CERNAS-IPV, Politécnico de Viseu, Viseu, Portugal

 [sofiaflorenca@outlook.com](mailto:sofiaflorenca@outlook.com)

**Introdução:** Existem diversos sistemas de pontuação e índices para avaliar a qualidade da dieta e adesão a padrões de alimentação. Entre os modelos de alimentação saudável, a Dieta Mediterrânica (DM) destaca-se pela evidência de ser um padrão alimentar saudável, além da sustentabilidade ambiental. Embora vários índices avaliem a adesão dos consumidores à DM e aos seus ambientes alimentares, nenhum avalia o alinhamento das receitas com os princípios da DM.

**Objetivos:** Este estudo visou desenvolver e validar o Índice de Receitas da Dieta Mediterrânica (MedRI), uma nova ferramenta de pontuação criada para quantificar a concordância das receitas com as diretrizes da Dieta Mediterrânica.

**Metodologia:** O índice MedRI foi concebido através de uma revisão abrangente da literatura e avaliação por um painel, integrando duas dimensões principais: contexto de consumo e composição da receita. O índice avalia a seleção dos ingredientes, os métodos de preparação e a inclusão de grupos alimentares, com critérios adaptados a categorias específicas de receitas. A validação foi realizada através de ferramentas estatísticas.

**Resultados:** Este estudo permitiu desenvolver e validar com sucesso o Índice MedRI. Os resultados da validação demonstraram forte consistência interna e validade de constructo, confirmando a fiabilidade e aplicabilidade do índice MedRI na avaliação do alinhamento das receitas com os princípios da DM. Ao integrar duas dimensões complementares — composição da receita e contexto de consumo — o MedRI fornece uma estrutura de avaliação multidimensional que abrange não só a qualidade nutricional, mas também os aspetos sociais, culturais e ambientais inerentes ao estilo de vida mediterrânico.

**Conclusão:** O índice MedRI representa uma ferramenta fiável e inovadora para avaliar e promover as práticas culinárias consistentes com a DM. Tem potenciais aplicações na educação nutricional, na saúde pública e na formulação de políticas, para além da investigação gastronómica, apoiando o avanço de modelos alimentares sustentáveis e que promovam a saúde.