



Good Food, Good Life

Desafio “Alimente-se na Dose Certa, Viva Melhor”

PASSATEMPO DESAFIA PORTUGUESES A COMER NA DOSE CERTA

Linda-a-Velha, 3 de junho de 2019 – No âmbito da iniciativa “Alimente-se Na Dose Certa, Viva Melhor”, que tem por objetivo ensinar aos portugueses qual a dose correta de alimentos que devem ingerir diariamente para conseguirem ter uma alimentação mais saudável e equilibrada, a Nestlé acaba de lançar um passatempo no qual os portugueses podem ganhar um fim de semana na natureza, em família.

Para participar, devem concluir o módulo de e-learning “Alimente-se na Dose Certa, Viva Melhor” fazer o *upload* de uma fatura em produtos Nestlé no valor de 8€ e escrever uma frase criativa que inclua as palavras “Nestlé” e Dose Certa”.

O passatempo já começou e decorre até **15 de julho**, na plataforma [e nutrir Nestlé](#) que, em formato de *e-learning* e de acesso gratuito, disponibiliza conteúdos formativos e exercícios que podem ser realizados em casa pelos consumidores, ajudando-os a aprender que é no equilíbrio que reside o segredo de uma vida mais saudável.

A iniciativa “Alimente-se Na Dose Certa, Viva Melhor” demonstra que, para conseguirmos esse equilíbrio, é fundamental termos a Dose Certa de alimentos, de atividade física, de trabalho, de lazer e de descanso. Uma necessidade tornada cada vez mais visível em estudos como o do *European Food Information Council*, que revelou haver alguma confusão por parte dos consumidores sobre a quantidade que devem consumir de cada produto e qual a porção recomendada de produtos comuns como cereais de pequeno-almoço, massas, carne, peixe e sementes.

A solução para a Dose Certa está literalmente nas mãos do consumidor e é isso que a Nestlé vai continuar a demonstrar com esta iniciativa. Utilizar as mãos é a forma mais rápida e intuitiva de se calcular a porção adequada de alimentos: uma palma da mão cheia para a carne ou peixe, duas mãos cheias para os vegetais, um punho fechado para os hidratos de carbono, uma mão aberta em concha para a fruta e meio polegar para as gorduras e para o açúcar. Estes são alguns dos exemplos de como, no dia-a-dia, podemos facilmente controlar as porções e alimentar-nos Na Dose Certa.

A realização deste passatempo é apenas mais uma ação de uma iniciativa mais alargada que a Nestlé, empresa guiada pelo propósito de melhorar a qualidade de vida e contribuir para um futuro mais saudável, está a desenvolver a nível mundial: a *Nestlé Portion Guidance*, através da qual a Companhia quer ajudar os consumidores a perceber o papel fundamental que a quantidade e a qualidade desempenham na construção de



Good Food, Good Life

uma alimentação saudável e equilibrada. Esta iniciativa foi pensada para ajudar os consumidores a utilizarem da melhor forma a informação disponível na rotulagem nutricional, tornando-a numa poderosa aliada para a construção do dia-a-dia alimentar.

Sobre a Nestlé

A Nestlé é a maior companhia mundial de alimentação e bebidas. Está presente em 189 países em todo o mundo e os seus 323.000 Colaboradores estão comprometidos com o seu propósito de “Melhorar a qualidade de vida e contribuir para um futuro mais saudável”. A Nestlé oferece um vasto portefólio de produtos e serviços para as pessoas e para os seus animais de companhia ao longo das suas vidas. As suas mais de 2000 marcas variam de ícones globais como Nescafé ou Nespresso, até marcas locais amplamente reconhecidas como CERELAC, NESTUM e SICAL. A performance da Companhia é orientada pela sua estratégia de Nutrição, Saúde e Bem-estar. A Nestlé está sediada na vila suíça de Vevey, onde foi fundada há mais de 150 anos.

Em Portugal, a Nestlé está presente desde 1923 e tem atualmente 2066 Colaboradores, tendo gerado em 2018 um volume de negócios de 500 milhões de euros. Conta atualmente com duas fábricas (Porto e Avanca), um centro de distribuição (Avanca) e cinco delegações comerciais espalhadas pelo Continente e pelas ilhas.

Para mais informações, contactar:

Lift Consulting

Sofia Rijo

sofia.rijo@lift.com.pt

GSM: +351 913 010 769

Helena Azevedo

helena.azevedo@lift.com.pt

GSM: +351 91 035 00 55