



**Universidade de Aveiro** Departamento de Línguas e Culturas

**2010**

**Suzette Rodrigues  
van Halsema**

**Um Glossário Bilingue da Nutrição Tradicional  
na África Subsaariana**



**Universidade de Aveiro** Departamento de Línguas e Culturas

**2010**

**Suzette Rodrigues  
van Halsema**

**Um Glossário Bilingue da Nutrição Tradicional  
na África Subsaariana**

Projecto apresentado à Universidade de Aveiro para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Tradução Especializada, realizado sob a orientação científica da Doutora Otilia da Conceição Pires Martins, Professora Associada com Agregação e da Mestre Cláudia Maria Pinto Ferreira.

à Joana, ao Vincent e ao Wybe que sempre me apoiaram nas minhas  
“aventuras”.

## **Júri**

### **Presidente**

Doutora Otília da Conceição Pires Martins  
Professora Associada com Agregação da Universidade de Aveiro (Directora do Curso de Mestrado) (orientadora)

### **Vogais:**

Doutora Ana Rita da Silva Remígio de Oliveira  
Técnica Superior Doutorada da Unidade de Transferência de Tecnologia (UATEC) da Universidade de Aveiro (arguente);

Mestre Cláudia Maria Pinto Ferreira Leitora da Universidade de Aveiro (co-orientadora).

## Agradecimentos

Gostaria de manifestar, aqui, o meu reconhecimento e o meu apreço a todos quantos me ajudaram, das mais variadas maneiras, a superar todos os obstáculos, permitindo, assim, que este trabalho se tornasse realidade:

- às minhas orientadoras, Doutora Otília Pires Martins e Mestre Cláudia Maria Pinto Ferreira, cujo contributo inestimável, prestado ao longo de um ano, tanto a nível teórico como a nível prático, permitiu levar a bom porto este trabalho;

- ao Doutor F. M. J. Schuerewegen e ao Dr. M. H. G. Smeets do Departamento de Línguas e Culturas Românicas da Universidade Radboud em Nijmegen, Holanda, a quem devo a oportunidade de realizar esta parte do meu percurso académico em Portugal, no âmbito do Programa Erasmus. O sonho de me realizar como tradutora fica, graças a eles, mais palpável;

- ao Director Hans Wit, da Escola Secundária ‘T Venster em Arnhem, Holanda, onde trabalho, que me facultou este ano sabático que tão decisivo se revelou;

- à FAO e ao CTA, pelos livros e documentação que me enviaram e pela disponibilidade que sempre demonstraram ao responderem às minhas dúvidas e questões;

- à Doutora Teresa Roberto, sempre atenta e disponível, pelos seus ensinamentos esclarecedores;

- ao Doutor M. Chauver, botânico e representante da *Prosea*, em França, pelos seus preciosos conselhos ;

- ao Vítor Lucas que, a partir de Chimoio, Moçambique, me guiou sobre aspectos de tradução e me forneceu informação fundamental sobre os alimentos tradicionais de Moçambique bem como endereços electrónicos de grande pertinência;

- ao Márcio e ao Daniel, pela solidariedade demonstrada nas suas “aulas extras” sobre ferramentas ;

- à Sara Spínola, pelas risadas que perpassaram as longas horas de trabalho que partilhámos, amenizando medos e frustrações;

- aos meus pais, ao meu marido e aos meus filhos, por todos os recursos que me facultaram e ainda pelo incentivo e incondicional apoio, determinantes neste difícil percurso.

A todos, deixo uma expressiva palavra de gratidão.

**palavras-chave**

Terminologia, termo, glossário descritivo, nutrição, alimentos locais, segurança alimentar, África Subsaariana

**Resumo**

O presente projecto insere-se no Mestrado de Tradução Especializada e propõe uma recolha de terminologia na área da Saúde, incidindo, especificamente, na nutrição tradicional em países da África Subsaariana. A essência deste trabalho reside na elaboração de um glossário bilingue, descritivo, sobre produtos alimentares locais, produzidos ou colhidos directamente no seu meio ambiente natural. Este glossário inclui termos relativos a procedimentos, referências genéricas sobre nutrição e agricultura, traduzidos de Francês para Português e visando uma possível divulgação em países africanos lusófonos. Assim, os destinatários deste glossário descritivo serão, em primeira instância, os divulgadores na área da saúde ou da educação, os produtores rurais e urbanos, podendo interessar, no entanto, um público bem mais amplo.

**Keywords**

Terminology, term, descriptive glossary, nutrition, local food, food security, sub-Saharan Africa.

**Abstract**

This Project is part of the Master of Specialized Translation and proposes a collection of terminology in healthcare, focusing specifically on nutrition in sub-Saharan Africa. The essence of this work lies in developing a bilingual descriptive glossary about the local food products, produced or harvested directly in their natural environment. This glossary includes terms of current procedures, generic references on nutrition and agriculture, translated from French into Portuguese, for dissemination in Lusophone African countries. Thus, the recipients of this descriptive glossary are, in the first instance, advisers in the area of health or nutritional education, rural and urban farmers but may involve a much wider audience.

**mots- clés**

Terminologie, terme, glossaire descriptif, nutrition, aliments locaux, sécurité alimentaire, Afrique subsaharienne.

**Résumé**

Ce projet s'inscrit dans le cadre du Master de Traduction Spécialisée et propose un recueil de terminologie dans le domaine de la santé, autour d'un axe spécifique: la nutrition en Afrique sub-saharienne. L'essence même de ce travail repose sur l'élaboration d'un glossaire bilingue, descriptif, sur les denrées alimentaires locales, produites ou récoltées directement, en milieu naturel. Ce glossaire contient des termes relatives aux modalités des procédures actuelles et de références génériques à la nutrition et l'agriculture, traduits du français vers le portugais, et visant une divulgation future dans les pays lusophones d'Afrique. Ainsi, les bénéficiaires de ce glossaire descriptif seront, au premier degré, les conseillers dans le domaine de la santé ou de l'éducation nutritionnelle, les agriculteurs ruraux et urbains, mais ce document pourra, simultanément, intéresser un public plus généraliste.

# ÍNDICE

Siglas.....	19
INTRODUÇÃO.....	21
1. Contextualização do projecto.....	23
2. Organização.....	24
3. Motivação.....	26
I. CRITÉRIOS DE QUALIDADE.....	29
II. DOMÍNIO DE APLICAÇÃO.....	41
1. Consumo de alimentos locais.....	43
2. Refeições equilibradas.....	45
3. Definição de um regime alimentar.....	52
4. A segurança alimentar.....	53
5. Culinária de África subsaariana; África lusófona.....	55
III. EXECUÇÃO DO PROJECTO.....	61
Calendarização.....	66
1. Elaboração de lista e pesquisa de documentos e obras sobre a teoria da terminologia e sobre a nutrição na África Subsaariana em Francês e Português.....	67
2. Extração de terminologia nos documentos e livros seleccionados.....	70
3. Elaboração de fichas terminológicas.....	73
4. Elaboração do produto final.....	80
CONCLUSÃO.....	83
BIBLIOGRAFIA.....	87
Apêndices.....	95
Anexos.....	103

## Lista de Siglas

- ACP — África, Caraíbas Pacífico.
- BBC — (British Broadcasting Corporation) -Emissora pública de rádio e televisão do Reino Unido
- CTA — Centro Técnico de Cooperação Agrícola e Rural, Países Baixos
- ESAC — Escola Superior Agrária de Coimbra
- EN — Norma Europeia
- FCNAUP — Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto
- FAO — Organização para a Alimentação e Agricultura, Itália
- ISA — Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa
- PROSEA — (Plant Resources of South East Asia) – Recursos vegetais do Sudoeste da Ásia
- PROTA — (Plant resources of tropical Africa) – Recursos vegetais da África Tropical
- TST — (Translation Service Provider) – Fornecedor de Serviços de Tradução
- TGT — Teoria Geral da Terminologia
- TCT — Teoria Comunicativa da Terminologia
- UNICAMP — Universidade Estadual de Campinas
- EMBRAPA — Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
- UNICEF — Fundo das Nações Unidas para a Infância

**“Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will”  
“Je suis vie qui veut vivre, entouré de vie qui veut vivre”<sup>1</sup>**

(Albert Schweitzer, 1875-1965)

---

<sup>1</sup> “Eu sou vida que quer viver, rodeado de vida que quer viver ” (nossa tradução).

# **INTRODUÇÃO**

## **1. Contextualização do projecto**

O projecto de investigação, aqui apresentado, enquadra-se no Mestrado de Tradução Especializada e propõe uma recolha de terminologia na área da Saúde, incidindo, especificamente, na nutrição em países da África Subsaariana. A essência deste trabalho reside na elaboração de um glossário bilingue descritivo sobre os produtos alimentares locais, termos relativos a procedimentos, referências genéricas sobre nutrição e agricultura, de Francês para Português, para possível divulgação em países africanos lusófonos. Este glossário descritivo visa, essencialmente, fornecer informações concretas sobre os alimentos locais produzidos ou colhidos directamente no seu meio ambiente natural e a sua importância nutricional, utilizando uma terminologia acessível ao grupo-alvo. Assim, o usuário ao qual se destina este glossário é, em primeira instância, o divulgador na área da saúde ou da educação nutricional. Poderá, de igual modo, ser utilizado pelas comunidades rurais que tradicionalmente se encontram em contacto directo com as zonas de recolha e produção dos mesmos alimentos. Finalmente, pode também ser útil para os consumidores citadinos, presumivelmente mais desligados destes assuntos em virtude do seu afastamento geográfico do espaço rural.

Este trabalho assume-se, no entanto, como uma recolha lexical que qualquer leitor interessado na temática poderá usar tanto por curiosidade como, por ventura, como suporte informativo complementar de uma qualquer investigação em que o tema se relacione com produtos tropicais, África ou alimentação subsaariana. Tentaremos, pois, que a sua consulta seja útil, rápida e eficaz.

## 2. Organização

Enquanto produto de um trabalho original, o glossário descritivo resulta de um apurado e exaustivo processo de recolha, tradução, compilação e sistematização de uma quantidade de informação disseminada por várias fontes em papel, suportes electrónicos e de cariz oral. Por conseguinte, para a elaboração das fichas terminológicas, que por sua vez serviram para a elaboração do glossário descritivo, utilizámos documentação especializada, adquirida através da FAO (Organização para a Alimentação e Agricultura, Roma, Itália) e do CTA (Centro Técnico de Cooperação Agrícola e Rural, Wageningen, Holanda). Do mesmo modo, também consultámos fontes consideradas fidedignas (veja-se capítulo IV. Execução do projecto; Fase 3: elaboração de fichas terminológicas, neste trabalho), do foro da nutrição ocidental e outras fontes especializadas na divulgação de informação científica, inerentes à produção de alimentos subtropicais e tropicais consumidos na África subsaariana no âmbito da cooperação entre os países desenvolvidos (Norte) e países em via de desenvolvimento (Sul).

Para além da utilização de documentação especializada, foram também contactados entidades ou indivíduos, ligados, de alguma maneira, à tradução, à nutrição, à agricultura ou à botânica. Outra das formas para adquirir informação genuína sobre a nutrição em alguns países, nomeadamente o Quênia, o Uganda, o Ruanda, o Cabo-verde, Moçambique e a Guiné-Bissau, foi o contacto directo ou por correio electrónico com indivíduos dessas regiões ou que aí viveram pelo menos 3 anos em estreito contacto com o público-alvo rural. Em relação à obtenção de informação vinda dos países da África Ocidental assim como de Angola, Moçambique e África do Sul permitimo-nos utilizar o nosso próprio conhecimento, adquirido ao longo dos anos que lá vivemos e pela inteira dedicação ao cultivo de produtos locais agrícolas assim como na aprendizagem do preparo dos vários pratos típicos desses mesmos países.

No que diz respeito à elaboração das fichas terminológicas e do glossário descritivo a nível de terminologia, compulsámos literatura directamente relacionada com a teoria da tradução. Por outras palavras, recapitulámos e tentámos aprofundar os conhecimentos adquiridos ao longo do curso de Mestrado em Tradução Especializada.

Longe de se assumir como uma tradução, cópia ou réplica fiel das fontes consultadas, o presente glossário descritivo pretende constituir uma adaptação livre, muito específica e concreta, ao contexto e realidade da situação alimentar nos países africanos subsaarianos, sobretudo na transferência de conhecimentos científicos a um público-alvo pouco ou não letrado.

Com base nas considerações que acabámos de tecer, dividimos este projecto em três capítulos principais. Na Introdução geral do nosso trabalho, tentaremos explicar as motivações que nos conduziram à escolha do tema. O primeiro capítulo será dedicado aos critérios de qualidade, necessários para a elaboração do glossário, com base em normas europeias e internacionais, na profissão de tradutor. Falaremos, ainda, da literatura consultada a nível de terminologia, para a elaboração do trabalho que aqui apresentamos. No segundo capítulo, focaremos o domínio de aplicação sobre o consumo de alimentos locais na África subsaariana que constitui a base deste trabalho:

- a) o conceito de um regime alimentar são e equilibrado (“*quadrado alimentar*”) na óptica da FAO;
- b) a problemática da segurança alimentar;
- c) a definição de um regime alimentar;
- d) a culinária em geral, nos países africanos subsaarianos.

Os pontos acima mencionados são de suma importância. Não só para uma compreensão geral da problemática referente à nutrição nos países da África subsaariana, mas também pelo facto de as decisões na produção agrícola poderem conduzir directamente à alteração do regime alimentar ou da qualidade, da quantidade, da variedade e da inocuidade dos alimentos disponíveis para uma dada comunidade. Por outro lado, a selecção que fizemos, dos termos a tratar, está relacionada com uma nutrição baseada nos alimentos naturais e tradicionais das comunidades rurais. Por tal facto, ter uma noção clara do regime alimentar dessas comunidades, impôs-se anos, como uma evidência incontornável.

No terceiro capítulo, focaremos a metodologia aplicada na execução do projecto que insere a escolha de termos, as fichas terminológicas, as dificuldades encontradas e as possíveis soluções das mesmas, assim como o glossário. E, finalmente, apresentaremos uma conclusão inerente ao trabalho apresentado.

### **3. Motivação**

A motivação na escolha desta temática residiu, principalmente, no nosso interesse pessoal pela nutrição em países em via de desenvolvimento sobretudo em África, e em especial nos países lusófonos, e ainda, pelo interesse na agricultura subtropical e tropical desses mesmos países. A vertente muito pessoal das razões que nos conduziram à escolha desta temática, assenta no facto de termos vivido em países francófonos e anglófonos, em África, entre 1986 e 2002 e, por conseguinte, nos termos dedicado ao cultivo e aprendizagem sobre a variada gama de alimentos locais, utilizados ou não pelo grupo social com menos capacidades económicas. Tendo nascido e vivido em Angola até aos 13 anos de idade, e permanecido em zonas citadinas assim como rurais, não nos foi difícil averiguar, por experiência própria, até que ponto certos alimentos locais produzidos ou naturais, não eram consumidos nos vários países conhecidos da África subsaariana. A metodologia utilizada para levar a cabo a nossa pesquisa obedeceu às seguintes etapas:

- a) visitas contínuas aos mercados locais;
- b) diálogo com vendedoras, sobre os produtos expostos, tentando saber se eram cultivados ou simplesmente colhidos na natureza;
- c) informação sobre o tipo de meio ambiente em que esses alimentos se desenvolvem;
- d) preparação desses alimentos para consumo.

Os mercados que frequentámos eram, na sua maioria, em zonas rurais: as vendedoras vinham de aldeias remotas e os produtos que traziam eram, naturalmente, de produção própria ou colhidos na natureza, o que fazia com que a gama apresentada fosse variada em produtos selvagens, raros nos mercados citadinos. Além do mais, o facto de

termos trabalhado em projectos directamente ligados às comunidades rurais desses países, no desenvolvimento florestal, agrícola, pecuário, e na protecção das espécies indígenas, facilitou a interacção com essas comunidades, na procura de informação e confirmação dos conhecimentos previamente adquiridos, o que nos permitiu colmatar as lacunas ainda existentes. Desse modo, adquirimos uma informação mais sustentada no que diz respeito à nutrição e aos alimentos locais em países:

- a) francófonos (Níger, Burquina Fasso, Benim, Togo);
- b) anglófonos (Zimbabué, Gana);
- c) lusófono (Moçambique) durante as frequentes visitas que efectuámos a esse país quando vivíamos no Zimbabué, a dois quilómetros da fronteira entre os mesmos.

Esse conhecimento não se baseia somente na terminologia vernácula desses alimentos mas também na utilização e preparação dos mesmos para consumo próprio, bem como na possível utilização de alguns deles na medicina tradicional. Compulsámos, de modo bastante exaustivo, *Memento de l'Agronome*<sup>1</sup>, uma das obras mais importantes sobre plantas tropicais e a sua possível utilização para fins medicinais.

A parte relacionada com a composição dos alimentos, a nível de nutrientes, foi adquirida ao longo dos anos mas ficou mais sistematizada, porquanto, no âmbito da parte curricular do Mestrado em Tradução Especializada, te havido necessidade de uma maior exactidão na composição nutricional dos vários alimentos que constituem o que se designa por “quadrado alimentar” (CTA, 2005) africano, em analogia com a pirâmide alimentar ou a roda de alimentos ocidental.

A realização deste trabalho não teria sido possível sem os conhecimentos práticos anteriores, sobre o cultivo e a preparação dos produtos alimentares africanos e sem os conhecimentos que adquirimos em língua francesa e inglesa durante a estadia nesses países – saliente-se que as fontes acessíveis e consultadas foram na sua maioria nessas duas

---

<sup>1</sup> Obra editada pelo Ministério da Cooperação Francês, na colecção “Techniques rurales en Afrique”, em 1984.

línguas -, complementados com uma Licenciatura em Francês e, finalmente, os estudos em Tradução Especializada levados a cabo durante o ano lectivo de 2009-2010.

Trata-se, tão somente, do início da realização de um sonho que incide na elaboração de um pequeno manual de nutrição, à base de alimentos locais, e que poderá vir a ter, posteriormente, uma continuidade, num projecto que trate das propriedades medicinais de alguns desses alimentos para utilização em países lusófonos em África.

## **I. CRITÉRIOS DE QUALIDADE**

Em relação aos critérios de qualidade, procedemos a uma consulta assaz exaustiva, no que diz respeito à norma europeia relativa a serviços de tradução, consultámos literatura relacionada com a terminologia, a elaboração de fichas terminológicas e de glossários, a edição e revisão no domínio da tradução para a garantia de um trabalho qualitativo.

Com base na norma europeia EN 15038<sup>1</sup>, relativa a serviços de tradução <sup>2</sup> que tem como objectivo, entre outros, unificar a terminologia utilizada na área da tradução, e considerando que o produto final deste nosso trabalho poderá ser utilizado em diferentes regiões de África, um dos principais desafios na elaboração deste glossário descritivo foi o de manter a clareza, a consistência e a exactidão da informação, após consulta de várias fontes fidedignas bem como a simplificação terminológica no processo de tradução dos excertos traduzidos (veja-se os subcapítulos 3.3 a 3.5 deste trabalho) e na compilação do glossário.

Ao falarmos em “clareza, consistência, exactidão e simplificação”, queremos dizer que a elaboração deste glossário descritivo, compilação inédita, foi feita com base em vários dados já existentes na língua de partida (Fr) e alguns dados na língua de chegada (Pt), de maneira a que o público-alvo fosse ao longo de todo o processo a figura principal. O produto final tinha de ser coerente, os dados inseridos, exactos e fundamentados por

---

<sup>1</sup> Cf: <http://www.euroscript.com/canada/pt/332.html> e outras referências.

<sup>2</sup> Alves, Fernando Ferreira; Fernandes, Paulo; Monteiro, Sérgio - *Quase tudo o que eu (sempre) quis saber sobre tradução: kit de sobrevivência*. Braga: Universidade do Minho, Centro de Estudos Humanísticos, 2006. <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5890/5/GuiaTraducaoPortugal%26Anexo.pdf> (acedido em Abril 2010)

estudos científicos, e os termos utilizados ou descrição dos mesmos deviam ser compreensíveis aos agentes divulgadores, ao público-alvo rural e a qualquer leitor interessado. A transferência do conhecimento, da parte dos agentes divulgadores para o público-alvo rural, deve ser completa e inequívoca. Do mesmo modo, a troca de informação entre os agentes divulgadores terá que seguir os mesmos parâmetros para evitar equívocos na transmissão da mensagem.

Seguindo o raciocínio de uma maneira simples, de como elaborar um glossário, sabemos que um glossário possui geralmente um índice e os termos são inseridos por ordem alfabética, isso para um acesso rápido ao significado dos termos menos comuns ou específicos encontrados no documento a analisar e sobretudo por conforto. Contudo, este tipo de trabalho é muito mais complexo do que pode parecer, à primeira vista. As várias teorias ou vertentes relacionadas com a terminologia e sobretudo com a definição de “termo”, na elaboração de glossários e dicionários de especialidade, originaram, ao longo dos anos, várias controvérsias entre os especialistas em terminologia, como está patente nesta afirmação de Marie-Claude L’Homme (2005:2):

Pour certains, le terme est l’objet central de la terminologie (Cabré 2003, Kageura 2002); pour d’autres, le terme est une étiquette linguistique servant à matérialiser le véritable objet de la terminologie, à savoir le concept (Feller 1980; Wüster 1974).

Evidentemente que o contributo de E. Wüster, o “pai” da Terminologia, nos anos 30 do século XX, enquanto área do conhecimento com vista à optimização do processo comunicativo, continua a ser a base de qualquer teoria sobre terminologia nos nossos dias. No entanto, nem todos os especialistas no domínio da terminologia estão totalmente de acordo com a teoria da TGT (*Terminologia Clássica ou Tradicional*), de Wüster e dos seus discípulos, em que o conceito ocupa um lugar central na terminologia e considera que qualquer trabalho que se reclame da disciplina deverá apoiar-se sobre a delimitação estabelecida previamente. Ou seja, o TGT tem como objectivo principal, fornecer as bases científicas para a eliminação da ambiguidade nos discursos técnicos e científicos. E é nesse contexto que a TGT descarta os termos polissémicos, sinónimos ou homónimos, fazendo com que o conceito e o termo sejam entidades independentes. Por outras palavras, se não existe uma designação aceitável e única, a Terminologia normativa pode criá-la,

respeitando os princípios terminológicos pré-estabelecidos. Em resposta a esta teoria terminológica, de carácter fixo, vemos nascer o pensamento da socioterminologia, depois de Boulanger declarar, em 1991, no seu artigo “Une lecture socio-culturelle de la terminologie”, que a perspectiva socioterminológica “vem atenuar os efeitos prescritivos exagerados de algumas proposições.” Como podemos constatar no artigo de Faulstich (2006), “A socioterminologia na comunicação científica e técnica”, esse pensamento é corroborado por Auger, em 1993:

[...] uma nova corrente chamada socioterminologia, em reação às escolas hipernormalizadoras desconectadas de situações linguísticas próprias a cada país: essa corrente busca suas origens no cruzamento da sociologia da linguagem e da harmonização linguística.

No entanto, é Gaudin que foca, na sua tese de doutoramento, com maior pertinência, a relação terminologia-social:

(...) a socioterminologia, com o suposto de que deseja ultrapassar os limites de uma terminologia “de escrivão”, deve localizar a génese dos termos, sua recepção, sua aceitação, mas também as causas do insucesso e as do sucesso, no âmbito das práticas linguísticas e sociais concretas dos homens que empregam tais termos. Estas práticas são essencialmente aquelas que se exercem nas esferas de atividades. Eis porque a socioterminologia devia reencontrar as reflexões nos laços que se criam entre trabalho e linguagem. (Faulstich)

Para além da socioterminologia de Gaudin, Bourigault e Slodizan (1999), seguindo o raciocínio de Marie-Claude L’Homme, a Terminologia textual também se opõem ao carácter fixo, atribuído *a priori*, às noções terminológicas da TGT:

Elle envisage le terme (...) comme le résultat d’une analyse faite par le terminologue qui prend en compte sa place dans le corpus, une validation par des experts et les objectifs d’une description. (L’Homme, 2005)

A abordagem sócio-cognitiva de Temmerman (2000) põe em questão numerosos princípios metodológicos da TGT. À imagem do que faz a socioterminologia, ela sublinha a importância da variação, não tanto na sua dimensão discursiva, mas sobretudo na sua contribuição na elaboração de conceitos:

Le concept n'est pas une entité figée mais plutôt quelque chose qui évolue et qui varie dans le temps. (L'Homme, 2005)

Por sua vez, Cabré (2003) apresenta a Teoria Comunicativa da Terminologia (TCT) com ênfase no conhecimento especializado veiculado pelas formas linguísticas extremamente diversas chamadas “*unités de connaissance spécialisée*” (L'Homme, 2005) que partem de símbolos para/até frases inteiras, passando por morfemas derivacionais, unidades terminológicas e colocações. De facto, sob o aspecto cognitivo, as unidades terminológicas entram na estrutura conceptual do domínio, ao passo que no aspecto linguístico são unidades lexicais. Enquanto unidades lexicais, os termos podem coincidir, na sua forma, com as unidades da língua em geral, podendo corresponder aos sintagmas nominal, adjectival, verbal e adverbial.

Tendo em conta as proposições teóricas que tentamos elucidar, podemos questionar-nos: de que modo é que a noção “termo” é entendida pelos dicionários especializados. Segundo de Marie-Claude L'Homme, nenhum dicionário segue fielmente os princípios teóricos que acabamos de enunciar. No entanto, existem duas tendências dominantes que explicam a maneira pela qual o terminólogo age em relação à descrição dos termos:

La plupart des dictionnaires spécialisés organisent les entrées autour de concepts, c'est-à-dire qu'ils considèrent les termes comme étant l'expression linguistique de l'organisation des connaissances dans un domaine, leur rôle consistant à rendre compte de cette organisation d'une manière ou d'une autre. (L'Homme, 2005)

Os sistemas terminológicos, segundo Rey (1976), formados por signos de função denotativa, referencial, e na maioria dos casos classificadora, devem ser organizadas por conjunto de critérios fundadores da classificação dos objectos de conhecimento.

Enquanto disciplina, a terminologia determina-se pela necessidade que existe em identificar o termo, estudá-lo, com regras e princípios posteriormente estipulados que fazem a divulgação dos termos recolhidos. É nesse sentido, ainda, que ao realizarmos um trabalho de terminologia, devemos constituir o nosso próprio glossário dos termos que nos são desconhecidos para uma melhor compreensão e uma maior qualidade do resultado

final. Na procura da definição ou descrição de um determinado termo num dicionário generalista, constatamos, por vezes, que ela não é forçosamente a mesma que a que encontramos num glossário; assim, a definição do termo será elaborada segundo o contexto onde ele se insere ou o domínio a que pertence. Ao analisarmos os glossários de especialidade, constatamos também que a descrição de um determinado termo difere consoante a temática dos glossários.

Por exemplo, o termo “manga” terá uma definição diferente se consultarmos um glossário sobre vestuário ou um glossário sobre alimentos ou frutos tropicais. Neste caso é muito importante ter em conta a temática do glossário que se consulta ou que se elabora para evitar erros na procura de definições de termos para a elaboração de trabalhos terminológicos.

Tendo em conta que o trabalho por nós realizado constitui um glossário descritivo sobre nutrição subsaariana, a nossa principal preocupação prendeu-se com as várias competências que o tradutor deve possuir para poder apresentar um trabalho de qualidade e as etapas a seguir na actividade terminológica para a realização do nosso projecto.

No que diz respeito aos critérios de qualidade no trabalho de tradução, o ponto de referência é a norma europeia EN 15038, acima referido, que visa certificar os serviços de tradução em conformidade através de um processo de auditoria independente, no entanto não se limita apenas a certificar a existência de um sistema de gestão de qualidade mas também a implementação e o cumprimento de uma série de requisitos e procedimentos e define as principais competências necessárias para o chamado “*Fornecedor de Serviços de tradução*”, TSP.<sup>3</sup> Por tal facto, só se pode realizar uma tradução de qualidade se o tradutor possuir determinadas competências:

- a) Competência de tradução;
- b) Competência linguística e textual na língua de partida e de chegada;
- c) Competência de pesquisa, aquisição e processamento de informação;
- d) Competência cultural;
- e) Competência técnica.

---

<sup>3</sup> TSP: *Translation Service provider*

A competência de tradução engloba a capacidade de traduzir textos a nível profissional. Inclui a capacidade de avaliar os problemas da compreensão e produção de texto assim como a capacidade de entregar o texto traduzido em conformidade com o acordo previamente estabelecido com o cliente e explicar as razões para as opções tomadas.

A competência linguística e textual na língua de partida e de chegada inclui a capacidade de compreender a língua de partida e ter um domínio completo da língua de chegada.

A competência de pesquisa, aquisição e processamento de informação inclui a capacidade de adquirir eficazmente os conhecimentos linguísticos e especializados adicionais, necessários à compreensão do texto na língua de partida e a produção do texto na língua de chegada.

A competência cultural realça a capacidade de fazer uso de informação sobre o ambiente cultural, os padrões comportamentais e os sistemas de valores que caracterizam as culturas da língua de partida e da língua de chegada.

A competência técnica engloba as capacidades e habilidades exigidas para a preparação e produção de informação de traduções incluindo a capacidade de usar as modernas ferramentas de tecnologia de informação e bases terminológicas.

Para sermos acreditados na comunidade de tradutores europeus e também a nível internacional, tendo em conta que o trabalho de tradução não conhece fronteiras, significa que aceitamos trabalhar seguindo regras e normas estipuladas para esse efeito e possuímos as capacidades acima mencionadas.

Mas será que basta respeitar as regras e normas existentes e deter as capacidades mencionadas para se ser um tradutor profissional? Um tradutor profissional tem de actualizar constantemente os conhecimentos nas áreas e domínios em que trabalha; tem de saber onde encontrar as respostas para as dúvidas que lhe poderão surgir; tem de manter o software actualizado e adquirir novas aplicações para garantir melhoria na qualidade de trabalho; tem de se manter em constante actualização, investigação, especialização e

privilegiar o diálogo para fazer parte da comunidade de tradutores profissionais. Isso inclui uma cultura geral extensa e no caso da tradução de especialidade, deve ainda possuir uma grande familiaridade com o domínio do projecto a traduzir. No contacto com clientes ou aceitação de trabalho, o tradutor profissional tem que saber dizer sim ou não consoante o tipo de projecto que lhe é proposto. Vale mais dizer não a um projecto que sabemos que não temos as competências necessárias para o realizar do que aceitá-lo e depois entregarmos um trabalho medíocre. Ter sempre em mente o prazo de entrega e, caso por impossibilidade, dialogar abertamente com o cliente sobre os problemas existentes e para além manter o cliente informado do desenrolar do trabalho em curso. Enfim, manter um bom relacionamento com o cliente e colegas caso se trabalhe numa equipa.

No trabalho proposto não é o caso, visto que é um projecto de fim de curso, e que não inclui uma tradução para um cliente, no entanto para a elaboração deste mesmo trabalho tivemos necessidade de consultar terceiros (indivíduos, fontes, colegas, instituições, etc), tivemos que ter em conta os prazos de entrega e para além disso as consultas com as orientadoras e um trabalho de equipa com as mesmas. Sem esses factos este projecto não seria possível.

No que diz respeito às fases do processo tradutivo, Gouadec propõe um modelo que organiza e segmenta a metodologia do tradutor em quatro fases<sup>4</sup>. Assim a gestão do processo tradutivo é dividido em três fases: pré-tradução, tradução e pós-tradução. Que passos é que seguimos nessas três fases?

Na pré-tradução estamos perante a fase preparatória em que os primeiros passos são dados em direcção ao processo da tradução. Isso inclui a recolha e análise do material para tradução; elaboração do orçamento, definição de prazos e tipo de contagem; negociação de contracto; planeamento do projecto, eventualmente divisão de tarefas; preparação e tratamento do material; pesquisa e investigação inicial; levantamento de dúvidas em que a análise e recolha de terminologia bem como consulta de textos paralelos

---

<sup>4</sup> Remígio, Ana Rita “Do processo tradutivo à actividade terminológica: contributo para uma analogia de abordagens”, *3Ts, Revista de Tradução, Terminologia e Tecnologias*, Centro de Línguas e Culturas da Universidade de Aveiro, (nº0), 2008, pp. 37-51.

são accionados e naturalmente o diálogo com o cliente e a selecção e aplicação de ferramentas tecnológicas.

A fase de tradução engloba o trabalho de tradução propriamente dito que se desenrola em três etapas: a pré-transferência, a transferência e a pós-transferência. A primeira tem como objectivo proporcionar as condições para o início da transferência, isto é, investigação e documentação, actualização das memórias de tradução, elaboração de glossários e compilação da terminologia, recurso a especialistas ou as ferramentas de tradução, uniformização, contacto com cliente (discussão e análise de opções). A segunda e terceira englobam a tradução em “bruto”.

A fase pós-tradução engloba a revisão do material traduzido, a correcção do mesmo, validação por parte do cliente e a entrega do produto final e facturação, mas também a gestão de todo o material e recursos utilizados que poderão se úteis em traduções futuras.

As fases anteriormente mencionadas seriam necessárias num projecto de tradução. Ao invés, o projecto que aqui apresentamos e que tem por base a elaboração de um glossário descritivo a partir de termos já existentes, tanto na língua de partida (Fr) como na língua de chegada (Pt), leva-nos a pôr em evidência a relevância da terminologia, bem como da terminografia.

A Terminologia como ciência tem por objectivo o estudo dos termos, dos conceitos e das respectivas denominações em contextos comunicativos de uma determinada área de especialidade. Sendo essa a parte teórica desta ciência e com base na separação entre a Lexicologia e Lexicografia, Alain Rey propõe, nos anos 70 do século passado, a distinção entre, precisamente, a parte de reflexão teórica e metodológica e a vertente aplicada, denominando-a terminografia. Enquanto que a terminologia se dedica a questões fundamentais que surgem do estudo dos termos e propõem um quadro conceptual para os apreender, a terminografia reagrupa as diversas actividades de aquisição, de compilação e gestão de termos, estando elas interligadas:

Autrement dit, la terminologie fournit des repères fondamentaux à différentes activités qui relèvent de la terminographie. Il est possible de concevoir une lexicologie sans lexicographie. La terminologie par revanche, se définit surtout par rapport à des applications relevant de la terminographie. (L'Homme, 2004)

No que concerne o projecto elaborado, a terminografia assume uma posição de destaque visto que é esta a vertente que realmente mais nos interessa. Poderíamos questionarmos sobre qual a razão. A resposta seria: obviamente, por ser a parte da Terminologia que se dedica ao processo de elaboração de recursos terminológicos. Por outras palavras, diríamos que para o trabalho que tentámos levar a cabo, foi necessário aprofundarmos os conhecimentos sobre a terminografia, que tem por objectivo principal a descrição dos termos, coincidindo, precisamente, com o trabalho que realizámos e nos conduziu à elaboração do glossário descritivo sobre alimentos nutritivos naturais dos países subsaarianos, destinados ao consumidor local, público não-especialista.

Assim, no âmbito deste nosso projecto, debruçámo-nos sobre as diferentes fases ou etapas que caracterizam o processo terminográfico, com o objectivo de encontrar uma metodologia que servisse o nosso propósito. Passando por Sager, que nos propõe uma teoria de terminologia que engloba a dimensão cognitiva, linguística e comunicativa do termo, concentrámo-nos numa metodologia de elaboração de recursos terminológicos que engloba uma vertente textual, conceptual e uma vertente comunicativa. Conceptual, visto que em Terminologia o estudo se detém sobre as características que compõem os termos e as relações que estes estabelecem entre si, numa área de especialidade específica; textual, sendo que, na elaboração de um recurso terminológico, o objectivo consistirá na identificação dos termos a partir do tratamento de um *corpus* especializado, constituído por textos seleccionados e organizados seguindo um dado critério e, finalmente, comunicativa, para uso de um público variado e com intenções de comunicação diversificada como é o caso do divulgador e/ou educador, produtor rural, consumidor citadino ou rural, dependendo da actividade profissional de cada. Nesse contexto, não focaremos Rondeau, que nos propõe dez etapas que constituem a pesquisa terminológica temática monolíngue ao longo de todo o processo terminográfico, já que este trabalho tem uma característica bilingue. No entanto, focaremos, de um modo sintético, a combinação que escolhemos,

baseada nas propostas feitas ou defendidas por vários especialistas na matéria, entre outros, Cabré, Rey e Pérez Hernández<sup>5</sup>.

Analisando a calendarização que nos propusemos cumprir, no início deste projecto e que elucidaremos com mais pormenor, em tempo oportuno, as três fases da execução (em analogia com as fases de tradução acima elucidadas) do projecto foram assim distribuídas:

- 1) pré-terminografia;
- 2) terminografia;
- 3) pós-terminografia.

De um modo geral, a fase de pré-terminografia inclui o trabalho preparatório efectuado para a execução do projecto. Nesta fase, procedemos ao estabelecimento de objectivos, à identificação dos contextos comunicativos e à constituição de *corpora* especializados. A fase terminográfica incidiu na concepção da base de dados sobre alimentos nutricionais naturais em regiões da África subsaariana. A última fase visa, precisamente, a apresentação do trabalho executado, ao público-alvo, bem como a sua constante actualização no futuro.

Após esta breve síntese sobre a teoria da Terminologia e Terminografia, que será aprofundada num outro capítulo, aquando do relatório da execução do projecto, de uma maneira prática, apresentaremos o capítulo seguinte com o objectivo de fornecer informação sobre geral os alimentos nutritivos na África subsaariana e outras questões relevantes, relacionadas com a situação alimentar nessa parte do continente.

Alguns fragmentos são de nossa autoria, com base em documentos de especialidade consultados, outros foram traduzidos e adaptados do Francês para o Português de documentos de especialidade existentes.

---

<sup>5</sup> Informação obtida da tese de doutoramento de Ana Rita da Silva Remígio Oliveira- “Processo terminográfico: vertentes conceptual, comunicativa e textual”, 2010 na Universidade de Aveiro.

## **II. DOMÍNIO DE APLICAÇÃO**

O tipo de alimentos locais que se consome nos países da África subsaariana varia de país para país devido a factores de tradição – e factores étnicos –, de educação, climatológicos e económicos. Um outro factor, consiste, segundo Hugo Dupriez e Philippe de Leener, no exotismo patente na preferência pelo consumo de legumes europeus ou chineses:

[...] pour domestiquer les espèces [...] pour préciser les pratiques productives et aussi pour sortir des modes exotiques qui consistent à privilégier les légumes *européens* ou *chinois* par rapport aux légumes *indigènes* ou *traditionnels*. (Dupriez, 1987)

Assim, falaremos do consumo, ou não, de certos alimentos locais, em países diferentes, e abordaremos o conceito de refeição equilibrada, na óptica da FAO, ao mesmo tempo que tentaremos proceder à definição geral de um regime alimentar abordando, simultaneamente, a problemática da segurança alimentar e a culinária dos países africanos subsaarianos com ênfase na culinária dos países africanos lusófonos.

## **1. Consumo de alimentos locais**

A África Subsaariana (ver figura 1), também conhecida como “África Negra”, visto que os seus habitantes são de pele escura, compreende a grande maioria de países do continente africano excluindo os que se situam ao norte do deserto do Saara. Estes países apresentam climas diferentes e por conseguinte a produção de alimentos e tipos de alimentos existentes em cada país pode apresentar semelhanças mas também diferenças. No entanto, nem sempre um produto alimentar que se consome num dado país é consumido nos outros países também produtores naturais desse mesmo alimento.

A produção de alimentos ou recolha de alimentos naturais, dadas as diferenças culturais, climatológicas e educação nutricional, apresenta variações de país para país. Se,



## **2. Refeições equilibradas<sup>1</sup>**

### **2.1. As necessidades alimentares do homem**

Se queremos produzir e consumir uma alimentação sã e equilibrada, devemos conhecer a composição do corpo humano e o que o homem deve consumir para ser saudável. É também importante termos uma noção da qualidade dos alimentos e da melhor maneira de os preparar antes de serem consumidos.

O corpo humano é composto por várias partes:

- a) a carne, as vísceras, o cérebro, a pele que são as partes moles do organismo humano;
- b) os ossos, as cartilagens, as unhas, os pêlos, partes mais duras, por vezes rígidas;
- c) o sangue, os humores (teoria dos 4 humores<sup>2</sup>: sangue, bílis negra, bílis amarela e fleuma) as urinas são as partes líquidas do corpo humano.

Os organismos vivos, quer se trate do homem, das plantas ou dos animais, são todos constituídos de uma maneira comparável. O animal também é composto pelas diferentes partes acima enumeradas e as plantas por sua vez são constituídas por partes duras e moles por onde circulam as seivas líquidas. Todas as partes do corpo humano, animal e plantas, são, pois, compostas de substâncias que os cientistas classificam em cinco grandes categorias:

- a) lípidos (gorduras, óleos e manteigas);
- b) glícidos (açúcares, amido e féculas);
- c) proteínas;
- d) vitaminas;
- e) sais minerais.

---

<sup>1</sup> Excerto traduzido e adaptado de: Dupriez, H. e Leener, P. de *Jardins et vergers d'Afrique*, Bruxelas, Terre et Vie, 1987, pp. 29-34.

<sup>2</sup> [http://www.fmv-uba.org.ar/histomedicina/VoII\\_N1\\_2009/4.%20UM%20MAPA.pdf](http://www.fmv-uba.org.ar/histomedicina/VoII_N1_2009/4.%20UM%20MAPA.pdf)

Cada uma destas substâncias desempenha um papel muito importante, particularmente na construção, na manutenção e na actividade do organismo vivo.

Torna-se, assim, essencial, entendermos que, para se manter bem alimentado e de boa saúde, o homem deve consumir doses equilibradas dessas mesmas substâncias e pode, de facto, encontrar toda a diversidade de alimentos vegetais e animais no meio ambiente onde vive.

## **2.2. A composição de uma alimentação saudável: alimentos de base**

Como deve o homem alimentar-se para usufruir de uma boa saúde? Uma refeição equilibrada é constituída por um alimento de base, alimentos complementares e por um molho condimentado.

Os alimentos de base fornecem a energia para nos podermos mover, carregar peso, andar e correr. O corpo humano utiliza essa energia em qualquer actividade em que haja necessidade de esforço físico e é esse tipo de alimentos que o corpo reclamará, após um longo dia de trabalho. Os alimentos de base preenchem apenas o estômago, fornecendo energia ao corpo. No entanto, o corpo tem necessidade de outros alimentos para uma nutrição equilibrada.

De entre os alimentos que fornecem energia, podemos destacar as farinhas, o cuscuz, os cereais como o arroz, o milho-miúdo, o sorgo, o milho, mas também a banana, as massas, o pão, as vagens, os tubérculos etc.

### **2.2.1. Alimentos complementares**

Os alimentos complementares, são os que garantem a diversidade na alimentação, fornecendo “um pouco de tudo”: glícidos, lípidos, proteínas, vitaminas e sais minerais. São eles que equilibram a alimentação conferindo-lhe qualidade nutritiva. Assim, o organismo adquire todos os nutrientes necessários para uma boa saúde.

Em quantidade, os alimentos complementares que compõem uma refeição equilibrada são menos abundantes que os alimentos de base: na alimentação equilibrada, eles representam 10 à 30% da porção a ingerir diariamente.

Todos os legumes, a fruta, a carne, o peixe, os ovos, os frutos do mar, os queijos, o leite, os cogumelos podem constituir alimentos complementares para o prato de base. O seu interesse reside no facto de eles fornecerem muitas proteínas, sais minerais e vitaminas ao organismo.

### **2.2.2. Os condimentos e os alimentos de “toque final”**

Os condimentos e os alimentos de “toque final” juntam-se em poucas quantidades aos alimentos precedentes. Na maioria das vezes, eles são incorporados nos molhos que acompanham a refeição. A importância dos condimentos não deve ser negligenciada:

- a) melhoram o aroma e o sabor dos alimentos;
- b) podem transformar a consistência do molho (espessura, viscosidade) e textura;
- c) contribuem para a diversificação dos elementos nutritivos fornecidos ao organismo;
- d) podem modificar a cor do molho ou tornar mais tenros os outros alimentos;
- e) alguns deles têm um efeito higiénico ou virtudes medicinais.

Os condimentos podem ser de origem vegetal ou mineral, raramente de origem animal. Por conseguinte, é a complementaridade entre as três categorias de alimentos que permite equilibrar a nutrição humana. A falta ou o excesso repetido de uma dessas categorias provoca um desequilíbrio nutricional.

### **2.2.3. Os alimentos: características químicas dos produtos agrícolas alimentares**

Nem sempre é fácil classificar os produtos alimentares em categorias exactas. A composição química desses produtos é muito variável, mas geralmente fala-se na

quantidade mais ou menos elevada em óleo, proteínas, açúcar, amido e sais minerais. No entanto, para uma melhor compreensão desta temática, faz-se, geralmente, uma distinção em algumas grandes categorias de alimentos:

- 1) o amendoim, o girassol, a soja, o sésamo, a palmeira de óleo fornecem grãos que contêm bastante óleo (de 10 à 25% do seu peso total). São chamados grãos oleaginosos. O abacate, assim como outros frutos nas mesmas condições, são frutos oleaginosos interessantes. Estes produtos contêm outras substâncias químicas. Após a extracção do óleo dos grãos ou dos frutos fica um resíduo que contém proteínas, açúcares, sais minerais e fibras celulósicas. As fibras celulósicas são as que se encontram nas palhas, na casca da bananeira ou do embondeiro, as folhas das palmeiras, das vagens de ervilhas ou feijões, etc. O organismo humano ou animal precisa destes ingredientes que facilitam a digestão.
- 2) as abóboras, as ervilhas, o feijão-frade, o amendoim, a soja, o coqueiro fornecem grãos de proteaginosas – assim designados por conterem elevadas quantidades de proteínas. Eles constituem os alimentos complementares de qualidade e são importantes na alimentação das crianças e das pessoas que sofrem de má nutrição. Todos os grãos provenientes de plantas leguminosas são ricos em proteínas; por essa razão é importante associar estas plantas ao grupo dos cereais. Pode-se dizer também que a maioria das nozes, castanhas e grãos consumíveis, provenientes de outras espécies, que não as da família das leguminosas, são ricos em proteínas. Tornam-se, portanto, muito interessantes como alimentos complementares. As proteínas e os óleos são, na maioria das vezes, associados aos grãos, nozes e castanhas: podemos citar, em particular, o amendoim, a soja, a castanha de caju, as sementes de plantas como as abóboras, melões, que se encontram nesta situação. Chama-se cereais aos grãos produzidos por plantas da família das gramíneas. Nesta categoria, inserem-se o milho-miúdo, o sorgo, o milho, o arroz e o tef. Os cereais contêm principalmente glícidos e 7 a 12% de proteínas. O embrião de alguns de entre eles contêm uma quantidade de óleo que não se deve desprezar: o caso do milho é paradigmático. Trata-se de excelentes alimentos

de base, visto que o consumidor obterá, através do seu consumo, um equilíbrio alimentar à base de amido e proteínas que ele não obterá através de tubérculos. Os tubérculos da mandioca, da batata-doce, do taro, da batata, do inhame são produtos feculentos. O mesmo se diz da banana-pão e do embondeiro que surgem como excelentes alimentos de base. O seu conteúdo em proteínas é muito fraco (máximo 3%) e não contêm gorduras. Isolados, não podem garantir uma boa saúde: só contribuem para encher o estômago. As pessoas que apenas consomem este tipo de produtos, excluindo os produtos animais, fruta e legumes, sofrem de malnutrição, de fraqueza, de raquitismo, de bócio e tornam-se pouco resistentes às doenças parasitárias. Infelizmente, o consumo de alimentos protectores é demasiadamente baixo, na maioria dos países tropicais. Em vários países africanos, o consumo médio é bem menor do que a metade da quantidade diária mínima - 150g de legumes e 50g de fruta -, recomendada pelos nutricionistas. Este facto fica a dever-se à vantagem do cultivo dos alimentos de base que necessitam de pouca superfície para uma produção rentável.

O interesse dos legumes, da fruta e dos condimentos, no plano nutricional, reside no facto de eles conterem um sem número de nutrientes: proteínas, sais minerais, açúcares, vitaminas, essências aromáticas, corantes, ferro e óleos essenciais que reforçam a resistência do organismo às doenças. É nesta categoria de alimentos que o homem obtém a grande diversidade de substâncias nutritivas que necessita. Os legumes são, assim, alimentos complementares de escolha, muito mais importantes para a saúde do que os produtos de origem animal pois contêm substâncias particularmente capazes de reforçarem a resistência do organismo humano em situação de doença em fase inicial. Entre eles, encontramos uma dezena com características bem conhecidas dos cientistas. Alguns protegem a pele, outros os ossos e outros ainda os olhos, a vitalidade, etc. Já que as vitaminas são muitas vezes destruídas durante a cozedura, torna-se absolutamente vital consumir regularmente frutas e legumes crus que tenham sido cuidadosamente lavados para se obter os nutrientes necessários.

#### 2.2.4. Os condimentos minerais

- 1) A maior parte dos condimentos é de origem vegetal ou mineral e alguns de origem animal. No que concerne os vegetais, podemos citar, entre outras, a salsa, a hortelã, o alho, a cebola, o gengibre, a malagueta. Os condimentos minerais são sempre associados à preparação culinária: sal marinho, sal-gema, natrão, cinzas, argila alimentar, caulino...
- 2) O sal marinho é produzido pela evaporação de água do mar nas salinas. Todos os países com costa marítima podem produzir o seu próprio sal. Este sal é de boa qualidade, visto que contém uma diversidade de elementos minerais. Por isso, deve preferir-se ao sal refinado.
- 3) O sal refinado é, também ele, produzido a partir do sal marinho, sendo purificado até ao momento em que os cristais só contêm cloreto de sódio. A refinação do sal não oferece nenhuma vantagem alimentar, só é praticada por razões comerciais visto que retém menos água ao passo que o sal marinho, ao humidificar rapidamente, se conserva mais dificilmente.
- 4) A sal-gema é extraída das minas do deserto. Visto que ela tem origem marítima também tem as mesmas propriedades que o sal marítimo.
- 5) O natrão contém uma mistura salina (cloreto de sódio, bicarbonato de sódio) de argila e de impurezas diversas. Estas substâncias são utilizadas para a digestão e para fazer com que os legumes sejam mais tenros ao cozerem e para lhes manter a cor.
- 6) Os sais artesanais são produzidos por artesãos que filtram a terra salgada ou fervem a água filtrada. Esta solução é de seguida aquecida e evaporada até à obtenção dos cristais secos. Este processo utiliza-se também na extracção de sal vegetal, obtido a partir da bananeira, da palmeira e das canas. As plantas são aquecidas sobre uma chapa metálica até se transformarem em cinzas que depois são filtradas e lavadas com água. A solução salgada evapora, finalmente.

- 7) O caulino é utilizado em pequenas quantidades para engrossar o molho. Ele contém uma quantidade de elementos minerais raros de que o organismo necessita em quantidades mínimas.

Também existem condimentos compostos que se encontram no comércio e indústria alimentar: cubos de caldo e outros. Esses condimentos são principalmente usados em zonas urbanas. Os condimentos minerais são necessários para a saúde do homem mas não devem ser consumidos em excesso.

### **2.2.5. Alimentos de “toque final”**

Existem alimentos cuja qualidade nos parece particular por causa da sua raridade, sabor ou modo de preparação. Apesar de não são serem verdadeiramente necessários são apreciados para completarem ou finalizar uma refeição: são, por muitos, apelidados de “iguarias”. Eis alguns exemplos: paté de sementes de abóboras com térmitas salteadas ou outros insectos; larvas de palmeira salteadas ou grilos grelhados ou ainda leite coalhado, açucarado, com farinha fermentada de sorgo; frutos crus selvagens. Estes alimentos fornecem ao corpo humano vitaminas e essências necessárias para um corpo saudável.

As bebidas também completam ou finalizam as refeições, visto que elas fornecem a água, um bem precioso sem o qual a vida não é possível. A água permite manter estável a temperatura do corpo e elimina as substâncias tóxicas. Certas bebidas são importantes sobre o plano alimentar e sanitário: o leite, o vinho de palma fresco, as cervejas de sorgo, de milho-miúdo ou de banana, os sucos de fruta e os chás de plantas naturais. Outras há, cuja importância é questionável e até duvidosa, em particular quando consumidas em excesso: é o caso do vinho de palma fermentado ou da cerveja de sorgo. As bebidas açucaradas e coloridas artificialmente não têm qualquer interesse no plano nutricional.

### 3. Definição de um regime alimentar<sup>3</sup>

Um regime alimentar define-se de uma maneira quantitativa e qualitativa. Para uma melhor compreensão deste aspecto, elucidemos os três elementos de base da nossa alimentação: glícidos, prótidos e lípidos, para além das vitaminas e os sais minerais.

Os produtos alimentares consumidos pelo ser humano contêm três tipos de substâncias energéticas: os glícidos, também chamados hidratos de carbono, compostos por carbono, hidrogénio e oxigénio, como o açúcar, o mel, as frutas, as farinhas provenientes dos cereais, os tubérculos e raízes etc., os lípidos ou gorduras (manteiga fresca, margarina, óleos vegetais), com a mesma composição, mas muito mais energéticos, com 85 à 99% de lípidos; os prótidos que têm uma composição mais complexa (carbono, hidrogénio, oxigénio, azoto) visto que eles contêm o azoto que não entra, nem na composição dos glícidos, nem na dos lípidos. Os prótidos ou proteínas não existem no estado puro, mas provêm tanto de produtos animais (carne, ovos, leite, peixe) como de produtos vegetais (cereais e leguminosas). A par dos alimentos consumidos para a obtenção de um determinado elemento (glícidos, lípidos ou prótidos), existe uma gama de produtos que podem fornecer ao indivíduo dois, ou mesmo três, dos elementos procurados. O chocolate fornece, simultaneamente, glícidos e lípidos; os legumes secos, glícidos e prótidos; a carne e o leite são alimentos completos, particularmente o leite em que a proporção de glícidos, lípidos e prótidos é notavelmente equilibrada.

Um regime alimentar define-se pelo número total de calorias, pela parte respectiva de glícidos, lípidos e prótidos na produção de calorias, pela variedade e composição dos alimentos em cada grupo, pelo número de calorias iniciais e calorias definitivas e eventualmente pela carência em vitaminas ou sais minerais. É, pois, fácil compreender a dificuldade e a complexidade na classificação de um regime alimentar. Contudo poderemos distinguir entre regimes alimentares simples e complexos para uma melhor compreensão do regime alimentar na África subsaariana.

---

<sup>3</sup> Excertos traduzidos e adaptados de: Veyret-Verner, Germaine. “Les différents types de régime alimentaire : Essai d'interprétation géographique”, *Revue de géographie alpine*. 1957, Tome 45 n°2, pp. 252-256.

Um regime alimentar simples é aquele que inclui um pequeno número de produtos e se caracteriza por um ou dois alimentos de base preponderantes. Estas são características predominantes nos países em via de desenvolvimento onde o comércio externo engloba um número reduzido e uma quantidade fraca de produtos agrícolas. Estes são países de economia agrícola ou pastoral, ao passo que o regime alimentar complexo está ligado a uma economia mais industrial. No entanto, estes regimes afectam países muito diferentes: uns superpovoados (Ásia), outros menos (América do Sul), o que leva a fazer a distinção entre os regimes primitivos e os regimes simples, mais ricos.

O regime primitivo caracteriza-se por uma quantidade inferior a 2500 calorias, em que a quantidade média se situa entre 1900 e 2300 calorias; pelo consumo de prótidos de origem animal inferior a 15 gramas e pelo consumo de lípidos inferior a 50 gramas diárias por consumidor. Portanto, o factor decisivo deste regime é o desperdício entre as calorias iniciais e as calorias definitivas que é sempre inferior a 50%. Assim, o regime à base de glícidos pobres, com uma predominância em mandioca, arroz e milho, pode apresentar uma deficiência em vitaminas B1, B3, A e D e em sais minerais. Este tipo de regime afecta mais de metade da humanidade e tem tendência a alastrar às regiões da Ásia, América do Sul e África.

#### **4. A segurança alimentar<sup>4</sup>**

A segurança alimentar, que se transformou numa preocupação universal após a Conferência mundial sobre alimentação, realizada em 1974, no preciso momento em que a disponibilidade mundial de víveres se encontrava ameaçada - a sua escassez e a fome que daí adviria, pareciam, então, eminentes -, mantém-se uma temática actual e crucial. Nessa altura, a noção de segurança alimentar tinha como objectivo assegurar, a nível mundial, os produtos alimentares e a sua disponibilidade e não propriamente assegurar a procura e a necessidade de consumo das populações pobres ou dos grupos vulneráveis no plano

---

<sup>4</sup> Excertos traduzidos e adaptados de: FAO, *Agriculture, alimentation et nutrition en Afrique: un ouvrage de référence à l'usage des professeurs d'agriculture*, Rome, FAO, 2002, pp. 50-51.

nutricional. Foi só em 1983 que o Comité da FAO para a Segurança Alimentar Mundial alargou o conceito de segurança alimentar para lhe atribuir a definição que engloba três objectivos específicos: assegurar as disponibilidades alimentares adequadas; otimizar a estabilidade da disponibilidade; garantir a todos os necessitados o acesso aos víveres disponíveis. Este último objectivo determina ainda que a segurança alimentar deve garantir a todos e a todo o tempo, os meios materiais e económicos para acesso aos alimentos de base necessários. A auto-suficiência alimentar preconizada por muitos governos, especialmente na África, revelou, no início da década de 80, as insuficiências de uma abordagem macro-económica baseada na oferta. O conceito alargou-se, então, ao acesso aos recursos alimentares, mas restava uma questão: a unidade básica deveria ser o agregado familiar ou o indivíduo? A definição mais corrente foi tirada de um estudo do Banco Mundial em 1986, que considerou as interacções complexas entre o indivíduo, a família, a comunidade, a nação e a economia internacional: “a segurança alimentar é o acesso de cada indivíduo a todo momento a recursos alimentares permitindo levar uma vida sã e activa.”<sup>5</sup>

A segurança alimentar compreende três objectivos específicos, assim enunciados: “[...] assurer des disponibilités alimentaires adéquates; optimiser la stabilité des disponibilités; garantir à tous ceux qui en ont besoin l'accès aux vivres disponibles.” (FAO, 2002). Por outras palavras, e para completar a óptica da FAO, a segurança alimentar compreende a disponibilidade, o acesso e estabilidade a nível do país, da família e dos indivíduos. O maior desafio dos países em via de desenvolvimento consiste em conseguir transformar a agricultura de subsistência em agricultura comercial.

No âmbito específico da realidade familiar, a segurança alimentar da família está assegurada desde que essa mesma família disponha, ao longo do ano, de alimentos sãos, nutritivos e suficientes para que todos os membros da família possam satisfazer as suas necessidades de uma nutrição equilibrada, de escolha própria, para melhor usufruir de uma vida sã e activa. Em geral, as famílias produzem ou compram os alimentos que consomem e recorrem a alimentos selvagens, acessíveis sem custos monetários. Para uma maior

---

<sup>5</sup> *Ibid.*, pp. 100-103. FAO.

segurança alimentar, as pessoas têm necessidade de alimentos de vários tipos e em quantidade suficiente. Assim, as famílias podem consolidar a própria segurança alimentar se forem instruídas sobre o modo de melhorar a produção e o armazenamento dos alimentos, a conservação dos mesmos, melhorar o orçamento destinado à alimentação e à recolha de alimentos selvagens. É neste contexto que a educação nutricional sobre os alimentos locais tem um impacto positivo e útil no cultivo, na procura e obtenção dos produtos alimentares locais, produzidos ou obtidos naturalmente no meio ambiente em que se desenvolvem.

### **5. Culinária de África subsaariana; África lusófona**

Na África subsaariana, rica em frutos, vegetais tradicionais, caça e pesca variada, a culinária reflecte em larga medida, a própria diversidade do continente que engloba zonas desérticas, savanas, florestas subtropicais e tropicais, elevadas cadeias montanhosas e, ainda, as longas costas marítimas, tanto ao longo do Atlântico como do Índico. Para além da satisfação de uma necessidade fisiológica, as refeições assumem especial destaque, na cultura africana, nos momentos de encontro, de convivialidade, de festa, visto que partilhar a mesa é a maneira mais usual de fazer prova de hospitalidade. Assim, saborear as iguarias de um país é penetrar na sua cultura, na sua história e na sua tradição, através do paladar, do olfacto e do tacto, uma vez que a mão é, por excelência, o utensílio tradicional para saborear esses petiscos. Sendo cada país constituído por vários grupos étnicos, a tradição alimentar é, naturalmente, muito variada. Neste sentido, podemos falar em grupos étnicos sedentários que, para além da criação de animais também se dedicam a agricultura. É importante, também, focarmos o grupo nómada que se dedica apenas à criação de animais, que podemos encontrar em todos os países embora, hoje em dia, se verifique uma tendência ao sedentarismo devido às políticas internas de cada país, em relação à agricultura e à criação de animais.

A tradição culinária da África Ocidental<sup>6</sup> que engloba, entre outros, o Senegal, a Costa do Marfim, o Burkina Fasso, o Níger e o Mali, assenta em produtos básicos que incluem a mandioca, o inhame, o milho-miúdo, o sorgo e as especiarias – das quais se destaca o uso intensivo de pimentão. Para além da utilização de outros óleos -amendoim, girassol -, a manteiga de *karité*, produto tradicional, ocupa um papel preponderante nas ementas que contemplam fritos e no tempero dos vários pratos. Visto que a grande maioria dos países desta parte de África foram colonizados pela França, a influência culinária francesa é nítida, principalmente nos centros urbanos, assim como a influência culinária e religiosa dos países do Magrebe: o cuscuz, por exemplo tornou-se um prato local.

Na África Central, a base alimentar é a mandioca. Consome-se o famoso *fufú* que mais não é do que mandioca fermentada e moída em farinha, que se mistura com água a ferver, para se transformar numa massa compacta. A mandioca é geralmente acompanhada com verduras cortadas e trituradas, temperadas com qualquer tipo de óleo alimentar, molho de tomate e cebola. Nestes países, o óleo de palma, produto nacional, faz parte intrínseca dos pratos tradicionais. Como todos os países que foram colonizados por grande período de tempo, nesta região, a influência da culinária dos colonizadores também deixou a sua marca. No entanto, se analisarmos a gastronomia do Gana e da Nigéria, que são países anglófonos, notamos que em comparação com a África do Sul, estes dois países não absorveram tanto as influências gastronómicas britânicas.

A cozinha da África Oriental, que engloba os países costeiros ao longo da costa índica (Quênia, Tanzânia, Madagáscar e parte oriente da África do sul), revela grande influência dos países do Oriente - a Índia, a China e até alguns países árabes. Os pratos tradicionais são enriquecidos com molhos e especiarias vindos desses países. Será relevante referirmos a tradição alimentar no Quênia<sup>7</sup> já que o grupo étnico Masai faz uso de uma nutrição muito particular caracterizada pelo consumo, só de leite e seus derivados, e pelo consumo de sangue extraído dos animais (vivos) que criam. Esta particularidade também é partilhada por um outro grupo étnico proveniente do Ruanda. Os alimentos de

---

<sup>6</sup> *Ibid.*, p. 100-103.

<sup>7</sup> Informação obtida directamente através de uma nativa do Quênia, Ruanda e Uganda, Hilda Kamali, durante a sua estada na Lapa, Pombal, Portugal de 29 de Abril ao 4 de Maio 2010.

base, em geral - exceptuando o caso excepcional dos Masais -, são compostos por milho, feijão, batatas, arroz e sorgo (zonas áridas). Esses alimentos são acompanhados de legumes variados ou carne, no caso dos grupos sociais com mais poder económico. Os países como o Uganda e o Ruanda, situados no interior de África Oriental, e com um regime de pluviosidade elevado, têm como alimentos de base, para além dos que já citámos, também a mandioca, a banana-pão e a batata-doce e apresentam uma riqueza natural em legumes não cultivados.

A África do Sul surge como um caso à parte, no que diz respeito, não só ao aspecto social e étnico mas também ao aspecto culinário. À culinária Bantu nativa, à influência dos colonizadores holandeses e britânicos, juntaram-se os grelhados mistos e o cultivo da vinha introduzidos pelos franceses. Os indianos, vindos do império colonial britânico, introduziram os caris e as sopas de ervilha. Somente nas regiões mais remotas e isoladas se conseguem encontrar os pratos nativos tradicionais que, dependendo do clima, serão do mesmo tipo que os alimentos de base dos países adjacentes.

Nas regiões de savana, o regime alimentar é à base de leite, soro de leite e coalhada, cozidos de legumes verdes, ervilhas, feijões e cereais, assim como de inhame, mandioca, batata-doce e alimentos que crescem livres na natureza.

No que concerne os países africanos lusófonos há que salientar que a posição geográfica dos mesmos determina o tipo de culinária local. A Guiné-Bissau<sup>8</sup> que se encontra na costa ocidental junto ao Senegal, para além da influência da culinária portuguesa, também tem como base uma alimentação semelhante aos países ao seu redor. O arroz e o sorgo são a base principal da alimentação dos guineenses, e estes por sua vez são acompanhados por molhos e caldos feitos com peixe, mariscos ou carne. Assim os paladares intensos e apimentados onde o limão e as malaguetas não faltam caracterizam a gastronomia da Guiné-Bissau. O óleo de palma é a gordura vegetal de preferência na cozinha guineense.

---

<sup>8</sup> Informação obtida por meio de correio electrónico de Ad Rua, que viveu três anos consecutivos em Bissau.

Dispondo de uma costa marítima extensa, o peixe é um elemento proeminente na gastronomia de São Tomé e Príncipe. Por outro lado, a existência de terras férteis e legumes em abundância conferem um sabor especial a culinária são-tomense. A banana é confeccionada de várias formas, cozida, frita ou assada acompanhada de legumes com o peixe cozido ou grelhado. O *calulú*, prato tradicional muito apreciado por famílias são-tomenses, sopa com peixe seco ou carne, serve-se acompanhado de puré de banana ou de arroz cozido. De uma forma geral, a cozinha são-tomense é rica e com elevado valor nutritivo em proteína animal e vegetal e com pratos de origens tão diversificada particularmente de influência portuguesa e cabo-verdiana.

As ilhas de Cabo Verde assim como as de São Tomé, tem uma gastronomia rica em peixe, principalmente as ilhas piscatórias<sup>9</sup>. Não obstante, tem como alimentos de base os mesmos que encontramos nos países situados na mesma zona geográfica. Assim, para além da famosa *cachupa*, o prato nacional, uma influência da feijoada portuguesa mas que leva milho e outros produtos locais, os alimentos de base são compostos por milho, arroz, mandioca, inhame, batata e banana pão. Em contraste com os outros países lusófonos, que embora influenciados pela tradição culinária portuguesa, mantêm um regime alimentar muito virado para os produtos produzidos localmente, Cabo Verde devido a sua história e problemas climatológicos tem uma gastronomia que engloba tanto a cozinha europeia como a africana devido a importação de muitos produtos alimentares da Europa ou dos países vizinhos.

A base alimentar de Angola não se afasta muito da tradição encontrada nos outros países africanos, assim como também não se diferencia da herança culinária portuguesa dos outros países lusófonos em África. No entanto essa mesma base tem uma variedade vasta devido aos meios climatológicos e a riqueza do país no que diz respeito à fauna e a flora tropical, característica que é compartilhada por outros países africanos junto ao Equador. De uma forma geral a base alimentar angolano é o *fungi*, massa cozida de farinha, designada *fuba*, que pode ser de milho, de mandioca, de milho-miúdo ou de

---

<sup>9</sup> Informação obtida directamente, através de Sara Spínola, uma colega de curso, nativa de Cabo-Verde.

farinha de batata-doce dependendo da região. Para além disso também se consome o inhame e a banana pão combinados com molhos ou guisados de vegetais, como o quiabo, muito apreciado pela textura viscosa e espessa que confere aos cozinhados que por sua vez são bem condimentados com misturas complexas e subtis de especiarias e óleos de palma ou outro óleo vegetal.

No que diz respeito a Moçambique<sup>10</sup>, a sua culinária não varia muito da de Angola. A única diferença é que Moçambique não produz o óleo de palma e tem uma preferência como alimento de base a massa cozida de farinha de milho branco, designado *xima*. Uma peculiaridade também é a influência culinária dos nativos de Goa (culinária índica) sobretudo na Zambézia. Quando se fala em culinária moçambicana faz-se alusão à culinária da região Zambézia. A condimentação dos seus pratos é feita a base de especiarias que também se encontram nos outros países costeiros ao longo do Oceano Índico, tais como o Quénia, Madagáscar e Tanzânia, mas de uma maneira subtil. Enquanto que em Angola se fala de “molho” em Moçambique fala-se de “caril”. A utilização do molho de coco também é uma característica marcante na gastronomia moçambicana e naturalmente a influência culinária portuguesa faz parte da história desse país. País de tal modo rico em peixe e frutos do mar que é absolutamente usual encontrar, em qualquer supermercado de Portugal, camarão importado de Moçambique.

Após o resumo sucinto da alimentação de base dos países da África subsaariana, constata-se que não existe uma discrepância enorme entre os vários regimes alimentares. Os alimentos de base podem variar consoante a tradição de cada grupo étnico mas é sobretudo o clima o factor decisivo na produção dos mesmos. No entanto o sorgo, o milho-miúdo, o milho, a mandioca, o inhame e a batata-doce mantêm-se os alimentos de base e são servidos, por vezes, como alimento único ou como acompanhamento de assados ou guisados de carne ou peixe, com legumes ou com o respectivo molho. No que diz respeito à utilização de alimentos selvagens, cada país tem as suas particularidades, a grande diferença reside no consumo desses mesmos alimentos nas zonas rurais ou urbanas. Os

---

<sup>10</sup> Informação extra obtida por correio electrónico de um nativo de Chimoio, Moçambique, Vítor Lucas.

rurais encontram-se mais próximos do produto selvagem que os urbanos e por conseguinte o uso desses alimentos pouco ou raramente são vistos ou podem ser adquiridos na zona urbana. No entanto, durante a minha estadia nos vários países pude constatar por exemplo que a folha de batata-doce, assim como as folhas da mandioca comestível e o espinafre selvagem ou mesmo as folhas do embondeiro, não eram consumidos em todos esses países, por ignorância ao nível de nutrição.

É importante salientar que a carne é raramente encontrada como elemento fundamental de uma refeição nas zonas rurais, sendo esta reservada para ocasiões festivas. Para além da carne fresca ou salgada encontramos a carne seca que tanto pode ser de animais domésticos de grande porte ou de animais selvagens. Assim, por falta de animais domésticos faz-se a caça para a obtenção de produtos de base animal. O peixe é consumido sobretudo nas regiões costeiras e ao longo dos grandes rios e lagos africanos, podendo também encontrar-se no interior dos países, conservados através do fumo ou secos.

Esta é uma matriz que está presente em geral na culinária dos países africanos lusófonos o que na realidade não difere muito com os restantes países já citados mas não lusófonos.

### **III. EXECUÇÃO DO PROJECTO**

Nos capítulos anteriores, expusemos as razões que nos conduziram à escolha deste projecto, tratámos a questão dos critérios de qualidade no trabalho de tradução e terminologia e focámos o respectivo domínio de aplicação.

Neste capítulo, proporemos um relatório sobre a execução deste projecto no qual tentaremos justificar a escolha de termos, a elaboração das fichas terminológicas, as dificuldades encontradas e as possíveis soluções das mesmas. Apresentaremos, também, como o produto final, o glossário descritivo. Tanto as fichas terminológicas como o glossário final serão apresentados como documento completo em suporte digital, devido à sua extensão, não compatível com uma apresentação em documento *Word*.

Antes de avançarmos neste relatório é importante que elucidemos o facto de que este projecto não teve como base a tradução de um documento sobre a nutrição subsaariana do Francês para o Português. Isso por duas razões. Em primeiro lugar, depois de muita procura na internet e contactos com a FAO em Roma, com a Unesco em Maputo, com o CTA na Holanda, com a Prosea<sup>1</sup>, com a Prota<sup>2</sup> bem como a ESAC<sup>3</sup>, o Departamento de Alimentação e Nutrição Dr. Ricardo Jorge em Lisboa e a FCNAUP<sup>4</sup> no Porto, não nos foi possível obter um documento para tradução que focasse somente a nutrição subsaariana e

---

<sup>1</sup> [Http://www.proseanet.org/prosea/profile.php](http://www.proseanet.org/prosea/profile.php) : *Plant Resources of South East Asia*- Programa de cooperação internacional com o objectivo de documentar as informações sobre os recursos vegetais na Ásia Oriental, promovendo o uso sustentável dos recursos da região do sudeste da Ásia para um modo de vida melhor das comunidades regionais)

<sup>2</sup> <http://www.prota.org/uk/About+Prota/> : Fundação internacional sem fins lucrativos, com o objectivo de fazer uma síntese de informação dispersa sobre mais de 7000 plantas úteis da África tropical, fornecer essa informação e facilitar o seu acesso através de bases de dados disponíveis na internet, livros, CD-ROM e produtos especiais.

<sup>3</sup> Escola Superior Agrária de Coimbra.

<sup>4</sup> Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto.

sobretudo com relevo na nutrição dos países lusófonos em África. Em segundo lugar, o objectivo principal era elaborar um glossário em português, possivelmente uma brochura, sobre os alimentos subsaarianos, em forma de roda de alimentos ou pirâmide alimentar, como é usual no Ocidente, mas com base nos produtos locais produzidos e recolhidos no meio rural desses países. No que concerne a segunda razão, surgiram algumas dificuldades na selecção dos termos que fazem parte de um suposto “quadrado alimentar” subsaariano.

Antes de mais, tentaremos elucidar o que se entende por “quadrado alimentar”<sup>5</sup> subsaariano. Enquanto que em Portugal existe o conceito da “Roda dos Alimentos”<sup>6</sup> a FAO, a Agromisa-CTA<sup>7</sup> e outras organizações que cooperam com os países em via de desenvolvimento, introduziram a noção do “Quadrado Alimentar” não só para a África em geral, mas para todos os outros países também em via de desenvolvimento (Caraíbas, Pacífico e África, designados por países CPA), onde a normalização do conceito “Roda dos alimentos ou “Pirâmide alimentar” é extremamente complexa, visto que a grande maioria dos cidadãos desses países não têm acesso diário aos alimentos necessários para uma nutrição saudável e equilibrada. Na verdade, na maioria dos casos, não existe a possibilidade de escolha e de combinação de alimentos que deveriam fazer parte da alimentação diária de qualquer ser humano, devido a vários factores. Seguindo este raciocínio, ao fazermos o levantamento dos termos dos alimentos locais, mais acessíveis para a grande maioria da população, optámos pelo “Quadrado Alimentar” como base de recolha de termos. Neste quadrado os alimentos encontram-se divididos em quatro grupos (ver figura 2) e a filosofia inerente a este conceito pode sintetizar-se do seguinte modo: se a cada refeição forem ingeridos alimentos de cada um desses grupos que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes, isso contribuirá, significativamente, para satisfazer as necessidades nutricionais básicas.

---

<sup>5</sup> Gastel Saskiavan, Wijngaart Annoek van den, Agrobook 22, Produção de alimentos de desmame em pequena escala, p. 66, Fundação Agromisa e CTA, 2005

<sup>6</sup> Representação gráfica, de origem portuguesa (1977) no âmbito da Campanha de Educação Alimentar "Saber comer é saber viver", que ajuda a escolher e combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.

<sup>7</sup> <http://www.cta.int/>, Centro Técnico de Cooperação Agrícola e Rural, Wageningen, Holanda.

<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 1</b> <b>COMIDA DE BASE (energia)</b></p> <p><b>Cereais</b> Milho Arroz Trigo Etc.</p> <p><b>Raízes e tubérculos</b> Mandioca Batata-doce Taro Inhame Etc.</p> <p><b>Frutas amiláceas</b> Banana-pão Etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 2</b> <b>ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS</b></p> <p><b>De origem animal</b> Ovos Peixe Carne/galinha Leite/queijo/iogurte Larvas/ insectos Etc.</p> <p><b>De origem vegetal</b> Feijões/ervilhas/lentilhas Amendoins Oleaginosas/nozes Etc.</p>
<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 3</b> <b>LEGUMES E FRUTAS (vitaminas e minerais)</b></p> <p>Legumes com folhas Cenouras Quiabo Laranjas e limões Manga/papaia/goiaba Banana Abacate Etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 4</b> <b>ALIMENTOS SUPLEMENTARES RICOS EM ENERGIA (gorduras)</b></p> <p>Ghee* Manteiga (karité-vegetal) Açúcar Óleos Etc.</p> <p>(*) Manteiga feita de leite de búfalo, clarificada de modo a parecer óleo.</p>

**Figura 1: Quadrado Alimentar**

Quando falamos no “quadrado alimentar” subsaariano, estamos perante o quadrado alimentar de nada mais, nada menos que 47 países. Não é, contudo, nossa intenção elaborar um glossário em que os termos sobre a nutrição de 47 países seja ilustrado pois esse seria um projecto extremamente moroso em termos de calendarização. O que nos propomos fazer é a elaboração de um glossário descritivo com base nos dados obtidos, abrangendo de um modo geral o possível quadrado alimentar dos países lusófonos na África subsaariana. Trata-se, obviamente, de uma tentativa que só ficará completa quando existirem dados completos sobre a nutrição de cada país, dados esses que terão de ter em conta cada região e as diferenças climáticas que cada país apresenta ou pode

apresentar. Só assim se poderá falar de um quadrado alimentar específico que cada país lusófono em África.

O quadrado alimentar acima ilustrado pode e deve ser completado pelos nativos de cada região, visto que a situação climatológica determina o tipo de alimentos produzidos e recolhidos que farão parte da lista do quadrado alimentar dessa região; do mesmo modo, há que considerar o factor sociocultural, que é de extrema importância para a elaboração de terminologia especializada nesse domínio e para a sua constante actualização no futuro.

No âmbito educativo e no de divulgação nutricional é crucial não perder de vista o factor participação do público-alvo rural na elaboração deste quadrado, visto que ele é a principal figura em todo o processo bem como o contributo de toda a camada social local.

O nosso projecto foi esquematizado, respeitando uma calendarização que passaremos a focar.

### Calendarização

Com o intuito de conseguirmos realizar o conjunto de tarefas propostas, num arco temporal legalmente imposto, procedemos a uma calendarização, seguindo uma metodologia relacionada com as fases terminográficas expostas no Capítulo III e um esquema em concordância com o tempo de duração deste projecto:

Calendarização	
Dezembro 2009 Janeiro 2010  (Fase I)	- Elaboração de uma lista e pesquisa documental e bibliográfica sobre a teoria da terminologia  - Pesquisa documental e bibliográfica sobre a nutrição na África Subsaariana em Francês e Português
Janeiro 2010 Fevereiro 2010	- Extração de terminologia nos documentos e obras seleccionados

(Fase II)	
Março 2010 Abril 2010 (Fase III)	Elaboração de fichas
Mai 2010 (Fase IV)	Elaboração do produto final
Junho 2010	Apresentação do trabalho elaborado

**Figura 2: Calendarização**

As tarefas a serem executadas num determinado período de tempo, foram divididas em fases que representam as diversas etapas terminográficas e que passaremos a elucidar.

**Fase um: Elaboração de lista e pesquisa de documentos e obras sobre a teoria da terminologia e sobre a nutrição na África Subsaariana em Francês e Português**

Esta fase refere-se, precisamente, à fase pré-terminográfica e que inclui todo o trabalho preparatório a ser executado para a elaboração do projecto. Encontram-se aqui incluídos a motivação na escolha desta temática, a definição de objectivos, os contactos feitos com especialistas e organismos e a pesquisa de documentação para identificação dos contextos comunicativos e constituição de *corpora*.

Como estudante Erasmus e tendo obtido a Licenciatura em Línguas e Culturas Românicas (Francês) nos Países-Baixos, possuíamos conhecimentos escassos no domínio da Tradução: por tal facto, foi nosso objectivo tentar colmatar essas lacunas ao longo do segundo semestre do segundo ano do Mestrado em Tradução Especializada, tentando recolher informações e recomendações de professores e de colegas de curso sobre a bibliografia existente sobre a temática bem como referências na internet úteis para a aquisição de competências necessárias, a nível de tradução. Muitas foram as páginas Web consultadas e analisadas no domínio da teoria da terminologia, da teoria da tradução e da

metodologia a utilizar na elaboração de fichas terminológicas e glossários, essenciais para as funções de um futuro tradutor. Sublinhe-se ainda a importância da informação sobre normas e regulamentos referentes à tradução a nível europeu e/ou internacional.

Para esse fim, foi-nos, de grande utilidade, a obra de Marie-Claude L’Homme<sup>8</sup>, com especial incidência nos capítulos sobre a Terminologia e Terminografia bem como nos capítulos 6 e 7 que tratam, respectivamente, da extracção de termos e explicam como encontrar outros dados terminológicos. Da mesma autora consultámos e utilizámos algumas passagens do artigo online “*Sur la notion de “terme”*” publicado na revista *Meta* em Dezembro de 2005. A fim de aprofundarmos as fases de tradução, consultámos a segunda edição do livro de Brian Mossep, *Editing and Revising for Translators*, (2001, 2007), um verdadeiro guia de aprendizagem para estudantes, sobre edição de textos escritos por outros, bem como para profissionais que tenham necessidade de melhorar as suas competências ou aprender a fazer a revisão do trabalho de outros. Para além dos livros já mencionados, também consultámos o artigo de Ana Rita Remígio, na revista *3Ts, Revista de Tradução, Terminologia e Tecnologias* (nr.0), editado pelo Centro de Línguas e Culturas da Universidade de Aveiro e, ainda, a sua tese de doutoramento, defendida em 2010, na mesma Universidade, intitulada “Processo terminográfico: vertentes conceptual, comunicativa e textual-proposta de uma base de dados terminológica para o consumidor-“. Na revista *3Ts*, é-nos apresentado, em síntese, o desenvolvimento da terminologia ao longo dos tempos e uma estruturação sistemática das várias etapas que constituem a actividade terminológica. Na tese da mesma autora, consultámos a parte sobre Terminologia e Terminografia, mais directamente ligada ao projecto em execução. Para corroborar a síntese consultada na revista *3Ts*, aprofundámos os nossos conhecimentos lendo o trabalho editado, em 2006, por Fernando F. Alves, Paulo Fernandes e Sérgio Monteiro do Centro de Estudos Humanísticos da Universidade de Braga, “*Quase tudo o que eu (sempre) quis saber sobre tradução: kit de sobrevivência*”, um trabalho incontornável para quem realmente deseja entrar no mercado da tradução. Numa linguagem muito acessível, esta obra trata de vários aspectos essenciais: a situação da tradução em Portugal, as normas

---

<sup>8</sup> L’Homme, Marie-Claude, *La terminologie: principes et techniques*, Montréal, Les presses de l’Université de Montréal, 2004.

européias nesse campo, o trabalho de tradutor, as etapas a seguir num projecto de tradução, os parâmetros que classificam um profissional da tradução, os conselhos sobre o que fazer e não fazer como tradutor e, finalmente, informação muito útil sobre sítios ou livros a consultar para facilitar o trabalho do futuro tradutor.

Em relação à elaboração da lista de termos e procura de livros sobre a nutrição na África Subsaariana em Francês e Português, contactámos vários organismos para esse fim, a nível nacional e internacional.

Após os contactos com a FAO por correio electrónico, recebemos desta organização vários livros sobre nutrição e agricultura em África, mas nenhum documento sobre uma “roda de alimentos da África subsaariana”. Antes de tomarmos a decisão sobre a tradução ou compilação do glossário descritivo sem tradução, para apresentar como projecto de fim de curso, aguardámos a resposta da Unesco em Maputo. A resposta não tardou mas infelizmente a Unesco não tinha documentação sobre esta temática que pudesse ser traduzida de Francês para Português. A partir desse momento, decidimos utilizar os livros da FAO e contactar organizações na Holanda, que trabalham no sector agrícola em cooperação com vários países em África - porque um dos livros que a FAO nos enviou tinha sido elaborado pelo CTA. Por experiência própria conhecemos várias organizações holandesas que cooperam no desenvolvimento de vários países. Assim, contactámos o CTA, uma organização holandesa, sediada em Wageningen, ligada aos países em vias de desenvolvimento ao nível da agricultura, silvicultura e nutrição. Os seus livros têm, na sua maioria, como objectivo, a divulgação e o ensino às populações no sentido de as ajudarem a melhorar o seu modo de vida; e ensinarem a variar a produção de alimentos, a conservá-los com os meios existentes e a fazerem hortas para consumo próprio. Através do CTA, conseguimos arranjar alguns livros traduzidos de Francês para Português, sobre a nutrição, a agricultura, a Sida e a sua relação com a nutrição que poderiam ajudar-nos na validação dos termos que iríamos recolher.

Os contactos feitos em Portugal, a esse nível, não deram resultados, no entanto recebemos alguns conselhos referentes à procura de informação útil para o nosso projecto. Os organismos consultados foram respectivamente:

- 1) Departamento de Alimentação e Nutrição do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.
- 2) Departamento Agro-Indústrias e Agronomia Tropical, Secção de Agronomia Tropical e Sub-Tropical do Instituto Superior de Agronomia, Universidade Técnica de Lisboa.
- 3) Escola Superior Agrária de Coimbra (ESAC);
- 4) Instituto Superior de Agronomia (ISA), Universidade Técnica de Lisboa.

### **Fase dois: Extracção de terminologia nos documentos e livros seleccionados**

Esta fase representa a fase terminográfica e engloba a extracção e concepção da base de dados sobre alimentos naturais em regiões da África subsaariana.

A escolha dos termos foi feita com base no livro da FAO, *Guide de nutrition familiale*<sup>9</sup>. Ao analisarmos este livro, dividido em temas, escolhemos três temas que nos poderiam fornecer os dados necessários para a extracção dos termos relacionados com a nutrição nas regiões subsaarianas.

O primeiro tema, “Pourquoi nous avons besoin de bien manger” (Porque temos necessidade de comer bem), fornece-nos os termos sobre os diferentes tipos de alimentos, os nutrientes e informação sobre as necessidades alimentares de uma família.

O segundo tema, “Se procurer assez de vivres” (Obter alimentos em quantidade suficiente), elucidou-nos sobre a segurança alimentar, sobre como melhorar a produção, a conservação e armazenamento dos alimentos, e o mais importante para o nosso projecto, como obter alimentos naturais e/ou selvagens. Isso porque os alimentos selvagens também fazem parte do quadrado alimentar, o ponto de partida do projecto. Neste livro, também consultámos as páginas em anexo de onde extraímos dados referentes aos nutrientes presentes nos alimentos e às necessidades energéticas e nutricionais humanas. Para

---

<sup>9</sup> *Guide de nutrition familiale*, FAO, (ISBN 92-5-205233-X).

confirmação dos dados e informações obtidos neste livro, consultámos outros livros em francês, respectivamente:

- 1) *Agriculture, alimentation et nutrition en Afrique, FAO*, um livro de referência para professores de agricultura, que foca toda a problemática agrícola e a nutrição em África;
- 2) *Jardins et vergers d'Afrique* (ISBN 2-87105-005-8), um manual sobre agricultura, que contém várias fichas descritivas sobre os alimentos mais comuns em hortas rurais ou urbanas em África;
- 3) *Mémento de l'agronome* (ISBN 2-11-084490-6), editado pelo Ministério das Relações Exteriores, Cooperação e Desenvolvimento do governo Francês em 1984. Este livro pode ser considerado como a “bíblia” do agrónomo visto que contém toda a informação sobre o desenvolvimento rural em África.

Assim, com base no quadrado alimentar, através dos dados adquiridos nestes livros, através da informação obtida oralmente e por escrito, de alguns países lusófonos e através da nossa experiência pessoal, fizemos a recolha de 113 termos relacionados com a nutrição na África subsaariana e, por conseguinte, também utilizados nos países lusófonos, para a elaboração do glossário descritivo:

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Abacate	Banana	Caju
Abóbora	Banana-pão	Castanha de Inhambane
Abóbora (sementes de)	Batata	Cenoura
Açúcar da cana	Batata-doce	Cabra tamanho moderada
Açúcar (outra origem)	Batata-doce, (folhas de)	Citrinos
Ácido gordo (mono ou poli) insaturado	Bovino tamanho moderado	Coco (jovem)
Ácido gordo saturado	Beringela	Coração
Ácido gordo trans	Bagre africano	Compota/doce de fruta
Água		Coco (óleo de)
Alface		
Amendoim		
Amendoim, (óleo de)		
Amaranto		
Ananás		
Anona		
Arroz		

<p><b>E</b> Embondeiro, (folhas de)</p>	<p><b>F</b> Feijão comum Feijão-congo Feijão-frade Fígado Frango Feijão-frade (folhas de) Figo selvagem Frutos do mar Fruto selvagem</p>	<p><b>G</b> Gafanhoto Ghee Girassol (óleo de) Glícidos Gordura animal Grão-de-bico Goiaba</p>
<p><b>I</b> Inhame Iogurte Iogurte</p>	<p><b>J</b> Jaca</p>	<p><b>L</b> Laranja (citrinos) Leite de cabra fresco Leite coagulado Leite fermentado Leite materno Leite de vaca fresco Lentilhas Lípidos</p>
<p><b>M</b> Mandioca Mandioca (folhas de ) Manga Manteiga Maracujá Margarina Matabala Milho Milho-miúdo Milho (óleo de) Mel</p>	<p><b>O</b> Ómega 3 Ómega 6 Ovelha tamanho moderada Ovos</p>	<p><b>P</b> Passarinhos Peixe fresco gordo Peixe em conserva Peixe seco inteiro Porco tamanho moderado Palma (óleo de) Papaia (mamão) Pimento doce Proteína</p>
<p><b>Q</b> Queijo Quiabo</p>	<p><b>R</b> Ratazana Rato Rins</p>	<p><b>S</b> Sais minerais Sésamo (sementes de) Soja (sementes de) Sésamo Sorgo</p>
<p><b>T</b> Teff Trigo Tamarindo Tomate Térmitas</p>	<p><b>V</b> Vitamina</p>	

Figura 3: Termos por ordem alfabética

Como já foi dito anteriormente, o critério utilizado na escolha dos termos para a elaboração das fichas terminológicas teve como base o quadrado alimentar subsaariano. Embora esse quadrado seja dividido em quatro grupos, o facto é que cada grupo abrange vários tipos de alimentos com características semelhantes pelo menos em relação aos nutrientes. Foi essa a maneira encontrada para os agrupar em tipologias. Assim, o grupo 1, que se compõe dos alimentos de base, abrange os cereais, as raízes e tubérculos e as frutas amiláceas; o grupo 2 abrange os alimentos ricos em proteínas de origem animal e origem vegetal; o grupo 3 abrange os legumes e frutos e finalmente o grupo 4 abrange os alimentos suplementares ricos em energia. Podemos ainda falar num grupo 5 que incluiria as merendas. Mas como as merendas propostas (alimentos consumidos entre as refeições) são os alimentos já mencionados, não considerámos que fosse necessário repetir esta informação.

De seguida, falaremos sobre as fichas terminológicas que ainda fazem parte da fase terminográfica mas já pertencem, por outro lado, à fase pós-terminográfica.

### **Fase três: Elaboração de fichas terminológicas**

Na elaboração das fichas terminológicas, tivemos que fazer uma selecção dos campos, consoante a sua relevância, para atingir os objectivos do projecto em curso. O objectivo principal é a divulgação de informação educativa sobre a nutrição a um público-alvo não-especialista. Partindo do princípio que o glossário que pretendíamos elaborar seria um glossário descritivo, os campos seleccionados para tratamento teriam de ter em conta o público-alvo. Com efeito, a informação, quer ao nível do divulgador, quer ao nível do grupo receptivo principal - população rural -, devia respeitar uma terminologia acessível a todos os intervenientes. Por conseguinte, optámos por fichas terminológicas (ver Print Screen, p. 46) com os campos que passamos a enumerar:

- 1) Termo português
- 2) Designação científica
- 3) Fonte
- 4) Definição

- 5) Fonte
- 6) Descrição
- 7) Fonte
- 8) Nutrientes
- 9) Fonte
- 10) Grupo alimentar
- 11) Fonte

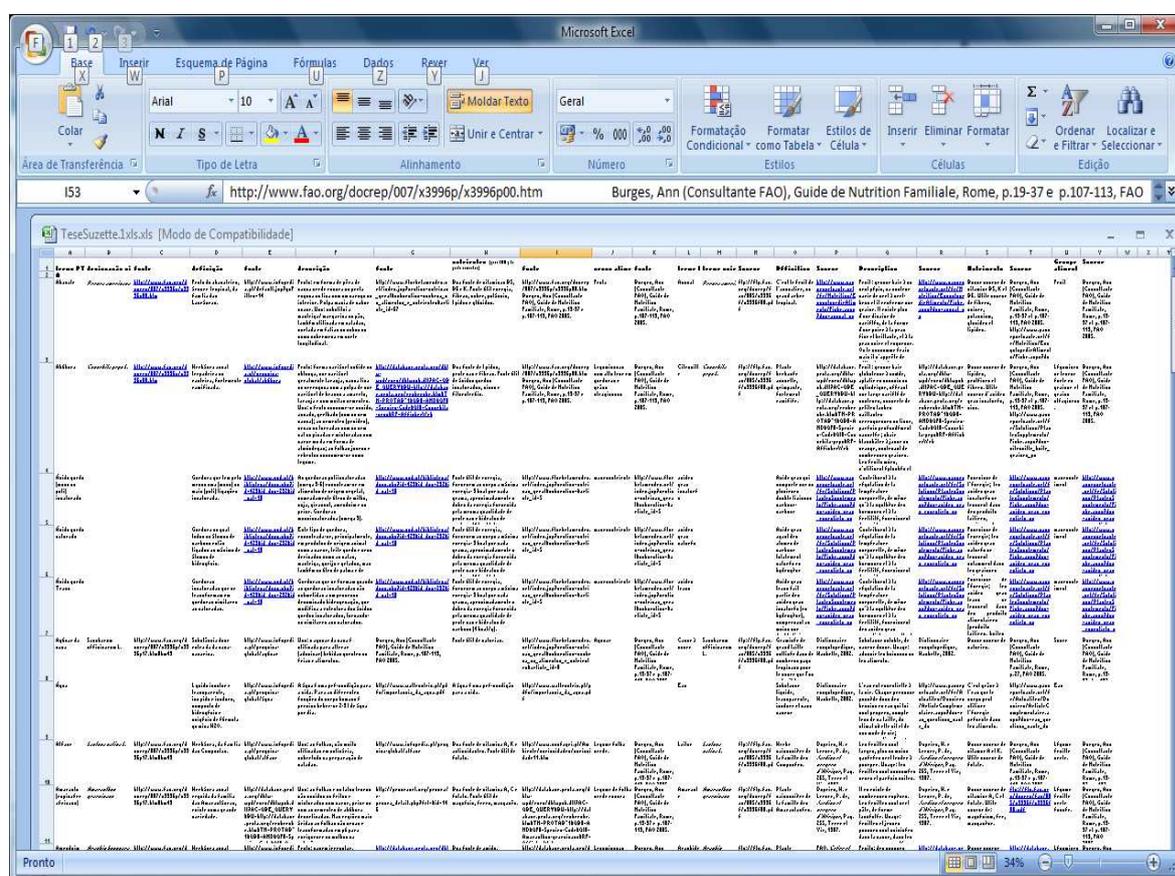


Figura 5: Print Screen da Ficha terminológica

Os campos acima mencionados foram tratados tanto em Francês, sendo esta a língua de partida, como em Português, língua de chegada.

A fonte do levantamento dos termos em português/francês e a designação científica dos mesmos foi um livro da FAO. Essa fonte também pode ser consultada em

documento pdf, na internet, em Francês e em Português. Trata-se de um documento anexo ao livro: *Melhorar a Nutrição através das hortas familiares - Módulo de Formação Técnicos de Extensão Agrícola em África, Anexo 1: Índice dos nomes de plantas e das culturas de substituição*<sup>10</sup>. Para validação dos dados tratados, consultámos também outras páginas *on line* de empresas, fundações e organizações ligadas à agricultura e/ou à nutrição. É o caso da base de dados da *Prota*<sup>11</sup> que nos forneceu informação completa, em forma de ficha, sobre um grande número de plantas tropicais para fins diversos, incluindo os agrícolas com informação completa a nível da composição em nutrientes.

Nem sempre seleccionámos a definição de cada termo partindo da mesma fonte, visto que alguns termos não figuravam na fonte consultada. Assim, consultámos várias fontes para a obtenção da definição correcta do termo a tratar. Por exemplo, o termo *óleo de palma* não figura na *Infopédia* ou no Dicionário da Língua Portuguesa da Porto Editora (Abril 2009). E é esse o caso de inúmeros outros termos. Por tal facto, consultámos outros sítios, na internet, em Francês, assim como em Português, à procura de uma definição plausível para esses termos.

No que diz respeito à descrição e aos nutrientes, estes campos foram aqueles que, em nosso entender, tinham que merecer um tratamento exemplar, com informação correcta e o mais coerente possível, devido ao objectivo intrínseco deste projecto. Qual a razão? Quando se fala em “uvas” ou “pêras”, em Portugal, qualquer cidadão consegue visualizar os frutos em questão já que fazem parte da produção e da nutrição tradicional deste país. No entanto, se falarmos em “óleo de palma”, a maior parte das pessoas em Portugal não saberia descrever este termo. O mesmo acontece com os produtos portugueses que não são cultivados, ou são pouco consumidos, em alguns países de África. Os termos existem em relação estreita com o meio ambiente e social onde eles são produzidos ou utilizados. Assim, se perguntássemos a um menino angolano o que é uma uva, possivelmente ele não nos saberia responder (visto que não sabe o que representa), mas se lhe perguntássemos o

---

<sup>10</sup> Termos em PT e designação científica:  
<http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43>

<sup>11</sup> Base de dados em Francês da fundação Prota:  
<http://database.prota.org/publishedvernacularsFrAE.htm>

que é uma goiaba, não seria estranho se nos fosse dada uma descrição pormenorizada desse fruto. É neste contexto que a descrição dos termos assume uma posição relevante, assim como a informação dada em relação à sua composição nutricional no glossário descritivo. Para o público-alvo, sobretudo o receptor da informação a ser divulgada, a definição de um termo não tem a mesma importância que a descrição do mesmo. A definição não dá uma informação completa do termo pertencente a uma especialidade. A descrição por sua vez explica precisamente o significado do termo em todos os contextos, textual e social. Por exemplo o termo “óleo de palma”:

Definição: “Óleo vegetal extraído a quente da polpa do fruto da palmeira *Elaeis guineensis* “

Descrição: “O óleo de palma é mais conhecido como o óleo de dendém e é de cor alaranjado no seu estado puro. Uso: utiliza-se na preparação de pratos tipicamente africanos e substitui qualquer óleo para efeitos culinários.”

É através dessa descrição e da composição nutricional de um alimento que serão tomadas decisões na escolha dos alimentos mais benéficos para uma alimentação variada e saudável. Por esse facto, a parte relativa à elaboração das fichas foi a mais exigente em termos de informação correcta e de coerência na comunicação escrita. Para esse efeito tivemos que consultar não só a documentação especializada, mas também recorrer a indivíduos ou entidades ligados à comunidade agrícola e/ou à nutrição subsaariana a fim de obter informações úteis. A documentação em papel foi obtida através dos livros citados na bibliografia, bem como nos sítios consultados na internet como se poderá verificar no capítulo referente ao conjunto de fontes utilizadas para a realização deste trabalho. Através da correspondência electrónica tentámos adquirir o máximo de informação em Portugal e no estrangeiro sobre nutrição e/ou alimentos subsaarianos. Em Portugal, obtivemos alguns conselhos sobre onde procurar informação inerente à nossa temática. Um dos sítios utilizados, por exemplo, pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., foi a Unicamp<sup>12</sup> que nos fornece a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos. Para além

---

<sup>12</sup>Universidade Estadual de Campinas: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/home.php?ativo=home>

desta, também consultámos a “Embrapa”<sup>13</sup>, uma empresa com sede no Brasil mas que está presente em vários países africanos no sector da pesquisa agropecuária. A base de dados da fundação Prota revelou-se uma mais-valia ao nível na descrição e composição nutricional dos alimentos. Esta base de dados apresenta-se em forma de fichas sobre a flora tropical e contém toda a informação imprescindível, relativa a cada planta que se encontra na sua base de dados. Muitas vezes, por falta de informação em Português, foi necessário fazer a tradução dos dados da Prota para Português.

De todos os sítios na Internet, que consultámos para obtenção de informação, descrição e composição nutricional de alguns alimentos, destacamos também a página da nutricionista Florbela Mendes<sup>14</sup> e o sítio elaborado por Sónia M. Rodrigues e Candice F. R. Guedes na página “Alimentação saudável”<sup>15</sup>. No que concerne o grupo de alimentos selvagens, tivemos muita dificuldade em encontrar informação sobre esses alimentos. Para esse efeito, utilizámos o que conseguimos encontrar na internet, embora não possamos confirmar se os conteúdos de alguns sítios consultados são fidedignos. Porém, podemos confirmar a informação presente nesses sítios (por exemplo o consumo de ratazanas), por experiência própria. No caso dos alimentos selvagens relacionados com a flora e a fauna, por exemplo as folhas de embondeiro, batata-doce, abóbora ou ainda as lagartas em árvores apodrecidas, ricas em proteínas, podemos também recorrer ao nosso conhecimento pessoal. Para além da confirmação por experiência própria, tivemos como fonte, um sítio do CTA<sup>16</sup>, em que Maria Madalena Félix, no âmbito da sua tese de Mestrado, intitulada *Serão os alimentos tradicionais produtos pobres e apenas para os pobres?* (CTA, 2007), fez uma pesquisa sobre vários alimentos tradicionais em Angola, no que diz respeito aos nutrientes nesses alimentos. Neste documento, encontrámos informação bastante rica, em relação ao consumo de lagartas ou folhas de árvores e leguminosas locais. Num outro *sítio*,

---

<sup>13</sup> Embrapa, Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária: <http://www.cnpmf.embrapa.br/>

<sup>14</sup> Florbela Mendes, nutricionista: <http://www.florbelamendes.net/index.jsp>

<sup>15</sup> Alimentação saudável: <http://www.alimentacaosaudavel.org/>

<sup>16</sup> [http://spore.cta.int/index.php?option=com\\_content&view=article&id=76&catid=17&lang=en](http://spore.cta.int/index.php?option=com_content&view=article&id=76&catid=17&lang=en)

da BBC<sup>17</sup>, encontramos informação sobre o consumo de gafanhotos em África – aliás, este sítio dedica especial atenção à praga de gafanhotos na Nigéria e o negócio florescente no consumo desse insecto localmente.

Todos os sítios consultados foram fielmente notificados nas fichas terminológicas elaboradas para o projecto. A informação sobre o campo “grupo alimentar” (Burgess, 2005), foi inteiramente extraída de *Guide de Nutrition Familiale*<sup>18</sup>, de Ann Burgess, editado pela FAO em 2005.

O facto de um tradutor só dever utilizar fontes fidedignas obrigou-nos a fazer uma análise das fontes consultadas em relação à veracidade da documentação editada na internet. Sobre a autenticidade da FAO, do CTA e das obras utilizadas neste projecto e publicadas por outras entidades, confirma-se que se trata de entidades conceituadas no mundo inteiro, cuja informação merece todo o crédito. A veracidade das restantes fontes consultadas foi comprovada a partir das características que passamos a enumerar:

- 1) Tipo de sítio (governamental ou semi-governamental, fundação/instituição, particular);
- 2) Objectivo (comercial, educacional, com ou sem fins lucrativos)
- 3) Autores/editores da informação dada, habilitações académicas e área de trabalho/interesse;
- 4) Sítios utilizados como fontes, fidedignos ou não.

Para mais detalhe, apresentamos informação encontrada em dois sítios portugueses consultados para a elaboração deste projecto (cf. anexo: 2. “Alimentacaosaudavel” & “florbelamendes”).

Para além de analisarmos os sítios consultados, também os comparámos a outros sítios no mesmo domínio, a fim de confirmar a similaridade da informação neles contida.

---

<sup>17</sup>[http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2007/01/070116\\_nigeria\\_gafanhoto\\_crg.shtm](http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2007/01/070116_nigeria_gafanhoto_crg.shtm)

<sup>18</sup> Burgess, Ann (Consultante FAO), *Guide de Nutrition Familiale*, Rome, p.107-113, FAO 2005.

A metodologia de análise feita aos sítios portugueses foi igualmente utilizada em relação aos sítios franceses consultados. A grande parte da informação para os campos “définition” e “description” foi seleccionada na base de dados da Fundação Prota, do sítio “passaportsante”<sup>19</sup> e do dicionário enciclopédico Hachette (2002). No caso do campo “nutriments”, os dados foram seleccionados, na sua maioria, no sítio da FAO<sup>20</sup>, do dicionário enciclopédico Hachette (2002), do livro “Guide de Nutrition Familiale, FAO, 2005” e também do sítio “passaportsante”. Como a apresentação da base de dados da Fundação Prota é feita em duas línguas, inglês e francês, não houve dificuldade em seleccionar a informação correcta e útil para preencher os campos previamente determinados a partir da língua de partida (Fr).

O sítio *PassaportSante*<sup>21</sup>, publicado por Totalmédia enc., é uma filial da Fundação Lucie et André Chagnon, sociedade filantrópica do Quebec (Canada) que tem por missão contribuir para o desenvolvimento e melhoramento da saúde através da prevenção da pobreza e da doença. Este sítio não tem objectivos lucrativos e não faz publicidade ao seu produto. A informação dada é prática, objectiva e as fontes consultadas para este efeito são fontes de organizações ou institutos de renome. As fontes são divididas em três categorias: primárias, em que as bases de dados são do *Natural Standard*; secundárias, que englobam as informações consultadas de monografias da “Commission E d’Allemagne”, de “L’European Scientific Cooperative” e da OMS (Organização Mundial da Saúde); complementares, informação de várias fontes especializadas e por vezes governamentais que são utilizadas para validação dos dados encontrados ou para completar a informação obtida.

No entanto, termos houve que não estavam inseridos na base de dados da Prota nem nas fontes já citadas e, por conseguinte foi necessário procurar e consultar fontes que pudessem fornecer essa informação. Nesse sentido, apresentamos alguns exemplos e informação dos sítios consultados sobre alimentos mais invulgares, por exemplo, sobre

---

<sup>19</sup> <http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>

<sup>20</sup> Annexe2 : <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f18.pdf>

<sup>21</sup> <http://www.passeportsante.net/fr/P/QuiSommesNous/Fiche.aspx?doc=a-propos-de-nous>

insectos. O sítio consultado é de autoria de Bruno Comby<sup>22</sup> que decidiu promover a entomofagia – tipo de alimentação que consta sobretudo de insectos - com a publicação do seu livro “*Délicieux insectes: les protéines du future*”<sup>23</sup>.

Outro dos sítios consultados foi o blog de Florabelle<sup>24</sup> sobre os animais criados na quinta, para consumo. Um blog de 2007, escolhido pela objectividade, simplicidade na estruturação e escolha de termos inseridos na informação. Não há informação suplementar sobre a iniciadora deste blog. Assim, a informação adquirida foi confirmada numa outra fonte de especialidade que contém dados no domínio de agronomia e criação de animais domésticos nos países subsaarianos. Para este efeito, consultámos o livro *Mémento de l’agronome*, (1984, pp. 1009-1038) que nos informa sobre a produção animal para consumo, sobre a produção de leite e outros produtos como o couro ou a lã.

A elaboração das fichas terminológicas exigiu a consulta de um grande número de sítios e obras para uma elaboração correcta e coerente do glossário descritivo. Sentimos alguma dificuldade em encontrar sítios em Português que fornecessem informação sobre a nutrição subsaariana e, por esse facto tivemos que recorrer a sítios e obras estrangeiros e fazer traduções de alguns excertos. Tal pode ser confirmado através da bibliografia e as referências aos sítios visitados para a elaboração das fichas terminológicas e também pela correspondência electrónica que estabelecemos com várias pessoas individuais e/ou empresas e organismos, no estrangeiro.

#### **Fase quatro: Elaboração do produto final**

A última fase pós-terminografia visa precisamente a apresentação do trabalho executado, bem como a sua constante actualização no futuro. O produto final, um glossário descritivo, é composto pelos campos já enumerados na elaboração das fichas terminológicas.

---

<sup>22</sup> <http://www.comby.org/insect/recettfr.htm>: Bruno Comby est ingénieur de l’École Polytechnique et ingénieur en génie Nucléaire de l’Ecole Nationale Supérieure de Techniques Avancées de Paris.

<sup>23</sup> COMBY. B., *Délicieux insectes. Les protéines du futur*, Genève, Éditions Jouvence, 1990.

<sup>24</sup> <http://florabelle.centerblog.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html>

Como já foi elucidado no parágrafo anterior, o glossário descritivo foi elaborado a partir da constituição de fichas terminológicas. Essas fichas foram executadas, recorrendo ao programa Excel e, finalmente, convertidas através do *software* de tradução Multiterm em glossário na sua estrutura definitiva. O documento pode ser consultado, em suporte digital que ficará anexado a este trabalho (veja-se apêndice).

## **CONCLUSÃO**

É chegado o momento de tentarmos um exercício algo ingrato já que se trata, aqui, de procedermos a uma avaliação de todo o trabalho elaborado, dando conta das dificuldades e obstáculos encontrados, sublinhando os “pontos fracos” e os “pontos fortes” de um projecto que, se por um lado nos pareceu, por vezes, árduo, nos deixa, por outro lado, a grata sensação de termos conseguido um resultado final original e de utilidade futura.

A primeira dificuldade residiu no facto de não estarmos perante um trabalho mais prosaico, isto é, a tradução de um documento de Francês para Português, como inicialmente estava previsto. Com efeito, em geral, o trabalho de um tradutor consiste, precisamente, nessa tarefa: traduzir um documento de uma língua A para uma língua B. Isso ter-nos-ia facilitado a pesquisa, a metodologia e a elaboração do relatório final.

Ao invés, foi-nos sugerido trilhar caminhos menos óbvios e o resultado foi um trabalho que nos permitiu a criação de algo novo. Fizemos este trabalho com base em dados e documentos obtidos ou seleccionados na Internet, mas com um toque final da autoria do tradutor. Assim, a maior dificuldade foi precisamente, determinar o que era relevante como informação a ser transferida para que o objectivo do projecto se mantivesse o mesmo ao longo de todo o processo. Para a solução de problemas tomámos a liberdade de nos posicionar no lugar do público-alvo rural e mantendo em mente a seguinte frase: “Se queremos produzir e consumir uma alimentação sã e equilibrada, [...] devemos saber o que o homem deve consumir para ser saudável”.

Dificuldades, em termo de tradução, quase não as sentimos, apesar de ter sido, efectivamente, mais difícil encontrar certos termos, em Português, do que em Francês ou em Inglês. Em vez de consultarmos sítios de Portugal, consultámos sítios do Brasil, um dos

maiores produtores mundiais de vários produtos alimentares tropicais. Actualmente, qualquer supermercado, em Portugal, apresenta uma gama variada de produtos alimentares tropicais que vêm, na sua maioria, do Brasil, bem como é um facto que várias empresas brasileiras se encontram no continente africano na pesquisa e desenvolvimento do sector agro-pecuário e outros.

Se existem pontos fracos neste glossário, um deles consistirá no facto de apenas ter sido elaborado em Português. Dado o público-alvo rural, este glossário deveria ser também elaborado nas línguas principais de cada país lusófono, em África, não com o único intuito de uma possível leitura por parte do público-alvo rural, mas porque isso facilitaria a transmissão da mensagem. Eis uma pista para a realização de um trabalho futuro, mais completo, incluindo a constante actualização deste documento no futuro com a participação de todos.

O ponto forte deste projecto residirá, talvez, na vontade e na motivação que nos levaram a escolher este tipo de trabalho e os anos de experiência pessoal, no que se refere à agricultura subtropical e tropical e à nutrição subsaariana. Os termos tratados eram-nos, na sua maioria, familiares, tanto em Francês como em Português ou mesmo em Inglês, sendo esta última língua, indispensável para completar certas informações. A parte da agricultura e nutrição subsaariana foi um *déjà-vu*, quer no que diz respeito aos termos alimentares como à sua possível preparação. A cultura geral facilitou-nos a escolha e a procura de dados para elaborar este glossário descritivo.

E, finalmente, devemos sublinhar que este trabalho foi realizado com muito afinho e igual prazer, dando-nos a possibilidade de começar uma especialização na tradução de documentação relacionada com o desenvolvimento dos países em via de desenvolvimento, sobretudo nos países da África Subsaariana que, pelas nossas origens, tão fundo nos tocam!

## **BIBLIOGRAFIA / WEBGRAFIA**

## **1. Referências Bibliográficas**

- AGOMISA & CTA - Série-Agrodok 22: *Produção de alimentos de desmame em pequena escala*, p. 66-67, Wageningen, Digigrafi, 2005.
- ALMEIDA, J. e. *Sebenta: Ferramentas de tradução e terminologia*. Minho: Departamento de informática da Universidade do Minho, 2007.
- BURGESS, Ann - *Guide de nutrition familiale*. Roma, FAO, 2005.
- CTA - *A horta de quintal nas regiões tropicais*. Série-Agrodok Nr. 9, Wageningen, Agromisa-Digigrafi, 2002.
- CTA & FAO - *Créer et diriger un jardin scolaire*. Roma, FAO, 2009.
- CTA - *Agricultura urban*. Série-Agrodok Nr. 24, Wageningen, Agromisa-Digigrafi, 2002.
- CTA - *Agrossilvicultura*. Série-Agrodok Nr. 16, Wageningen, Agromisa-Digigrafi, 2003.
- CTA - *Conservação de frutos e legume*. Série-Agrodok Nr. 3, Wageningen, Agromisa-Digigrafi, 2003.
- CTA - *Serão os alimentos tradicionais produtos pobres e apenas para pobres?*. Wageningen, CTA, 2007.
- Dicionário da Língua Portuguesa (com acordo ortográfico), Porto, Porto Editora, 2009.
- Dictionnaire encyclopedique, Paris, Hachette, 2002.
- DUPRIEZ, Hugo ; LEENER, Philippe - *Jardins et vergers d'afrique*. Paris, L'Harmattan, 1987.
- ESTRELA, Edite; LEITÃO, Maria José; SOARES, Maria Almira - *Dicionário de dúvidas, dificuldades e subtilezas da Língua Portuguesa*, Alfragide, D. Quixote, 2010.
- FAO - *Agriculture, alimentation et nutrition en Afrique*, p. 51. Roma, FAO, 2002.
- FAO et Partenariat NECF ( Nourrir les Esprits, C. I. ) - *Un monde libéré de la faim*. Roma, FAO, 2002.

- L'HOMME, Marie-Claude - *La terminologie : principes et techniques*. Montreal, Les Presses de l'Université de Montréal, 2004.
- MOSCA, João - *Agricultura e desenvolvimento em África*. Lisboa, Instituto Piaget, 2008.
- MOSSEP, Brian - *Editing and Revising for Translator*. Manchester, St. Jerome Publishing, 2007.
- REMÍGIO, Ana Rita; *Processo terminográfico: vertentes conceptual, comunicativa e textual-proposta de uma base de dados terminológica para o consumidor*. Universidade de Aveiro, 2010.
- République Française, *Mémento de l'Agronome*. Ministère des Relations Extérieures Coopération et Développement, Paris, 1980.
- REVISTA de Tradução, Terminologia e Tecnologia, (nº) 3 Ts. Centro de Línguas e Culturas da Universidade de Aveiro, 2002.
- SAMOUCO, Ramiro - *Dicionário de Agronomia*. Lisboa, Plátano, 1998.
- WERNER, David - *Onde não há médico*. São Paulo, Edições Paulinas, 1977.

## 2. Referências em linha

- ALAIN, Rey - *La terminologie, noms et notions*-  
[http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/colan\\_0336-1500\\_1980\\_num\\_45\\_1\\_1380](http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/colan_0336-1500_1980_num_45_1_1380) (acedido em Fevereiro).
- Alimentação Saudável - *Guia de Nutrição*- <http://www.alimentacaosaudavel.org> (acedido em Fevereiro 2010).
- ALVES, Fernando Ferreira; FERNANDES, Paulo; MONTEIRO, Sérgio - *Quase tudo o que eu (sempre) quis saber sobre tradução: kit de sobrevivência*. Braga: Universidade do Minho, Centro de Estudos Humanísticos, 2006.-  
<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/5890/5/GuiaTraducaoPortugal%26Anexo.pdf> (acedido em Abril 2010).
- BOURIGAUT, Didier - *Pour une terminologie textuelle: Terminologie et intelligence artificielle (actes du colloque de Nantes, 10-11 mai 1999)*-  
<http://www2.cfwb.be/franca/termin/charger/rint19.pdf> (acedido em Fevereiro 2010).
- COMBY, Bruno- *Recettes de cuisine à base d'insectes*-  
<http://www.comby.org/insect/recettfr.htm> (acedido em Março 2010).

- Comidas caseiras*-<http://comidascaseiras.blogspot.com/2008/05/rim-com-batatas.html>  
(acedido em Fevereiro 2010).
- CTA- <http://www.cta.int>-(acedido em Fevereiro 2010).
- EMBRAPA - <http://www.embrapa.br>-(acedido em Fevereiro 2010).
- FAO - <ftp://ftp.fao.org/docrep>-(acedido em Fevereiro 2010).
- FAO - *Agriculture, alimentation et nutrition en Afrique: un ouvrage de référence à l'usage des professeurs d'agriculture-*  
<http://www.fao.org/docrep/008/w0078f/w0078f00.htm> (acedido em Janeiro 2010).
- FAO- *Melhorar a Nutrição através das Hortas Familiares: Índices dos nomes de plantas e culturas de substituição-*  
<http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43> (acedido em Janeiro 2010).
- FAO- *Melhorar a Nutrição através das Hortas Familiares: Composição aproximativa dos alimentos* -<http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p18.htm#bm44> (acedido em Janeiro).
- FAO- *Améliorer la Nutrition grâce aux Jardins Potagers : Index des noms de plantes et des cultures de remplacement-*  
<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f17.pdf> (acedido em Janeiro 2010).
- FAO- *Améliorer la Nutrition grâce aux Jardins Potagers : Composition approximative des aliments-* <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f18.pdf> (acedido em Janeiro 2010).
- FAO- *Améliorer la nutrition grâce aux jardins potagers : Définition et concept du jardin potager en Afrique-* <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f21.pdf> (acedido em Janeiro 2010).
- FAO- *Guide de Nutrition Familiale-*<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/008/y5740f/y5740f00.pdf>  
(acedido em Fevereiro 2010).
- FAO- *Les nutriments présents dans les aliments-*  
<http://www.fao.org/docrep/008/y5740f/y5740f0f.htm#bm15.1> (acedido em Janeiro 2010).
- FAULSTICH, Enilde- *A socioterminologia na comunicação científica e técnica-*  
<http://cienciaecultura.bvs.br/pdf/cic/v58n2/a12v58n2.pdf> , 29 (acedido em Janeiro 2010).

FLORABELLE- <http://florabelle.centerblog.net> (acedido em Março 2010).

GAUDIN, François- *Socioterminologie : une approche sociolinguistique de la terminologie*-  
[http://books.google.pt/books?id=gkBg8drWa0EC&printsec=frontcover&dq=gau+uin+%22terminologie%22&source=bl&ots=7-mfla9itP&sig=u6eMPKHkUCpJZAnGLtz4VY1yGhU&hl=pt-PT&ei=t4IwTP2DCIm6jAeI9YiXBg&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=4&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false](http://books.google.pt/books?id=gkBg8drWa0EC&printsec=frontcover&dq=gau+uin+%22terminologie%22&source=bl&ots=7-mfla9itP&sig=u6eMPKHkUCpJZAnGLtz4VY1yGhU&hl=pt-PT&ei=t4IwTP2DCIm6jAeI9YiXBg&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&ved=0CCsQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false) (acedido em Fevereiro 2010).

GOUADEC, Daniel- *Le site Terminologie.net*- <http://www.terminologie.net> (acedido em Fevereiro 2010).

INFOPIEDIA, pesquisa global- <http://infopedia.pt> (acedido em 2010).

LES PRODUITS LAITIERS-*Fromages*-<http://www.produits-laitiers.com/fileadmin/PDF/Produits-laitiers/QS11-FROMAGES.pdf> (acedido em Março 2010).

LES PRODUITS LAITIERS-*Le lait, la vie* - <http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/> (acedido em Março 2010).

L'HOMME, Marie-Claude- *Sur la notion de « terme »*-Les Presses de l'Université de Montréal, 2005-<http://www.erudit.org> (acedido em Março 2010).

MENDES, Florbela-Nutricionista- <http://www.florbelamendes.net> (acedido em Fevereiro 2010).

MURRAY, Senan-*Gafanhotos viram iguaria em região da Nigéria*-  
[http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2007/01/070116\\_nigeria\\_gafanhoto\\_crg.shtml](http://www.bbc.co.uk/portuguese/reporterbbc/story/2007/01/070116_nigeria_gafanhoto_crg.shtml) (acedido em Março 2010).

NEPA/UNICAMP-<http://www.unicamp.br/nepa> (acedido em 2010)

PASSEPORTSANTE-<http://www.passeportsante.net> (acedido em Fevereiro 2010).

PAVEL-*Le Pavel, didacticiel de terminologie*-  
[http://www.btb.termiumplus.gc.ca/didacticiel\\_tutorial/francais/lecon1/indexe\\_f.html](http://www.btb.termiumplus.gc.ca/didacticiel_tutorial/francais/lecon1/indexe_f.html) (acedido em 2010).

PROSEA-*Plant Resources of South East Asia*-  
<Http://www.proseanet.org/prosea/profile.php> (acedido em Fevereiro 2010).

PORTAL do cidadão com deficiência-

[http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&id\\_doc=232&id\\_cat=10](http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&id_doc=232&id_cat=10) (acedido em Março 2010).

PROTA-*Protabase espèces publiées, noms vernaculaires-*

<http://database.prota.org/publishedvernacularsFrAE.htm> (acedido em Fevereiro 2010).

PROTA-*Protabase published species vernacular names-*

<http://database.prota.org/publishedvernacularsEnAE.htm> (acedido em Fevereiro).

REIS, Ivoni de Freitas-*Um mapa da medicina antiga: entre a cura através dos contrários e*

*acura através dos semelhantes (doutrina humoral)-*[http://www.fmv-uba.org.ar/histomedicina/VoII\\_N1\\_2009/4.%20UM%20MAPA.pdf](http://www.fmv-uba.org.ar/histomedicina/VoII_N1_2009/4.%20UM%20MAPA.pdf) (acedido em Fevereiro 2010).

RESSOURCES en ligne: *Délégation générale à la langue française et aux langues de*

*France-*<http://www.culture.gouv.fr> (acedido em Fevereiro 2010).

SLODZIAN, Monique-*Pour une terminologie textuelle : Terminologie et intelligence artificielle (actes du colloque de Nantes, 10-11 mai 1999)-*

*http://www2.cfwb.be/franca/termin/charger/rint19.pdf* (acedido em Fevereiro 2010)

VEYRET-VERNER, Germaine-*Les différents types de régime alimentaire : Essai*

*d'interprétation géographique-In: Revue de géographie alpine, Tome 45 N°2, p. 252-256, 1957.-*[http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/rga\\_0035-1121\\_1957\\_num\\_45\\_2\\_1898](http://www.persee.fr/web/revues/home/prescript/article/rga_0035-1121_1957_num_45_2_1898) (acedido em Março 2010).

TAILLADES-*La ferme de Taillades comprendre le caillé -* [http://www.montagne-haut-languedoc.fr/ferme-les-Taillades\\_caille\\_petit-lait.htm](http://www.montagne-haut-languedoc.fr/ferme-les-Taillades_caille_petit-lait.htm)

(acedido em Março 2010).

UNICEF- *Manual de aleitamento materno-*

*http://www.unicef.pt/docs/manual\_aleitamento.pdf* (acedido em Março 2010).

## **APÊNDICES**

1. Lista de termos Francês-Português;
2. Lista de termos Português- Francês;
3. Fichas terminológicas em Excel (ver suporte digital, anexo ao relatório);
4. Fichas terminológicas, Glossário descritivo em Multiterm (ver suporte digital, anexo ao relatório).

### 1. Lista de termos Francês - Português

Liste de termes en français	Liste de termes en portugais
<b>A</b>	
Abats	Vísceras
Acide folique	Folato
Acides gras insaturés	Ácido gordo (mono ou poli) insaturado
Acides gras saturés	Ácido gordo saturado
Acides gras trans	Ácido gordo trans
Amarante	Amaranto (espinafre africano)
Ananas	Ananás
Anone	Anona
Arachide	Amendoim
Arachide (huile d')	Amendoim (óleo de)
Aubergine	Beringela
Aulacode	Ratazana
Avocat	Abacate
<b>B</b>	-----
Baie sauvage	Fruto silvestre
Banane	Banana
Baobab	Embondeiro
Beurre	Manteiga
Blé, farine de	Trigo, farinha de
Bœuf modérément gras	Bovino medianamente gordo
<b>C</b>	-----
Caillebotte	Leite fermentado
Cajou (Anacarde)	Caju
Canne à sucre	Açúcar da cana Cenoura
Carotte	Cabra medianamente gorda

Chèvre modérément grasse	Abóbora
Citrouille	Coração
Cœur	Compota de fruta
Confiture	-----
<b>E</b>	Água
Eau	-----
<b>F</b>	Fígado
Foie	Queijo
Fromage	Crustáceos (Frutos do mar)
Fruits de mer	Maracujá
Fruit de la passion	-----
<b>G</b>	Ghee
Ghee	Glícidos
Glucides	Quiabo
Gombo	Goiaba
Goyave	Gordura animal
Gras de viande	-----
<b>H</b>	Feijão comum
Haricot commun	-----
Igname	Inhame
<b>J</b>	-----
Jacque	Jaca
<b>L</b>	-----
Lait de chèvre frais	Leite de cabra fresco
Lait maternel	Leite materno
Lait de vache frais	Leite de vaca fresco
Laitue	Alface
Larve d'insecte	Insecto (larva de)
Lentille	Lentilha
Lipides	Lípidos
<b>M</b>	-----
Macronutriment	Macronutrientes
Manioc	Mandioca
Mangue	Manga
Micronutriments	Micronutrientes
Maïs (jaune)	Milho (amarelo)
Maïs (huile de)	Milho (óleo de)
Miel	Mel
Mil (non décortiqué)	Milho-miúdo
Minéral, sel	Mineral, sal
Mouton modérément gras	Ovelha medianamente gorda
<b>N</b>	-----
Niébé	Feijão-frade
Noix de coco	Coco (jovem)
Noix de coco (huile de)	Coco (óleo de)
Nutriment	Nutriente
Nutrition	Nutrição

<b>O</b>	-----
Œuf	Ovo
Orange	Laranja
<b>P</b>	-----
Palme rouge (huile de)	Palma (óleo de)
Patate douce	Batata-doce
Petit oiseau	Pássaro (pequeno)
Plantain	Banana -pão
Pois chiche	Grão-de-bico
Pois pigeon	Feijão-congo
Poisson-chat	Bagre africano
Poisson frais	Peixe fresco gordo
Poisson en conserve	Peixe em conserva
Poisson séché	Peixe seco inteiro
Poivron doux	Pimento doce
Pomme de terre	Batata
Porc moyennement gras	Porco medianamente gordo
Poulet	Frango
Protéines	Proteínas
<b>R</b>	-----
Régime alimentaire sain et équilibré	Regime alimentar são e equilibrado
Riz	Arroz
Rognon	Rim
<b>S</b>	-----
Sauterelle	Gafanhoto
Sécurité alimentaire de la famille	Segurança alimentar da família
Sésame, (graines de)	Sésamo, (grãos de)
Soja (graines de)	Soja, (grãos de)
Sorgho	Sorgo
<b>T</b>	-----
Tamarin	Tamarindo
Taro	Matabala
Tef	Tef
Termite	Térmita
Tournesol (huile de)	Girassol (óleo de)
Tournesol (graines de)	Girassol (sementes de)
Tomate	Tomate
<b>V</b>	-----
Vitamine	Vitamina
<b>Y</b>	-----
Yaourt	Iogurte

## 2. Lista de termos Português- Francês

Lista de termos em Português	Lista de termos em Francês
<b>A</b>	
Abacate	Avocat
Abóbora	Citrouille
Ácido gordo (mono ou poli) insaturado	acides gras insaturés
Ácido gordo saturado	acides gras saturés
Ácido gordo trans	acides gras trans
Açúcar da cana	Canne à sucre
Água	Eau
Alface	Laitue
Amaranto (espinafre africano)	Amarante
Amendoim	Arachide
Amendoim (óleo de)	Arachide (huile d')
Ananás	Ananas
Anona	Anone
Arroz	Riz
<b>B</b>	-----
Bagre africano	Poisson-chat
Banana	Banane
Banana-pão	Plantain
Batata	Pomme de terre
Batata-doce	Patate douce
Beringela	Aubergine
Bovino medianamente gordo	Bœuf modérément gras
<b>C</b>	-----
Cabra medianamente gorda	Chèvre modérément grasse
Caju	Cajou (Anacarde)
Cenoura	Carotte
Coco (jovem)	Noix de coco
Coco (óleo de)	Noix de coco (huile de)
Coração	Cœur
Compota de fruta	Confiture
Crustáceos (Frutos do mar)	Fruits de mer
<b>E</b>	-----
Embondeiro	Baobab
<b>F</b>	-----
Feijão comum	Haricot commun
Feijão-congo	Pois pigeon
Feijão-frade	Niébé
Fígado	Foie
Folato	Ácide folique
Frango	Poulet
Fruto silvestre	Baies sauvages
	-----

<b>G</b>	Sauterelle
Gafanhoto	Ghee
Ghee	Tournesol (huile de)
Girassol (óleo de)	Tournesol (grains de)
Girassol (sementes de)	Glucides
Glícidos	Gras de viande
Gordura animal	Pois chiche
Grão-de-bico	Goyave
Goiaba	-----
<b>I</b>	Igname
Inhame	Larve d'insecte
Insecto (larva de)	Yaourt
Iogurte	-----
<b>J</b>	Jacque
Jaca	-----
<b>L</b>	Orange
Laranja	Lait de chèvre frais
Leite de cabra fresco	Caillebotte
Leite fermentado	Lait maternel
Leite materno	Lait de vache frais
Leite de vaca fresco	Lentille
Lentilhas	Lipides
Lípidos	-----
<b>M</b>	Macronutrimet
Macronutrientes	Manioc
Mandioca	Mangue
Manga	Beurre
Manteiga	Fruit de la passion
Maracujá	Taro
Matabala	Micronutriments
Micronutrientes	Maïs (jaune)
Milho (amarelo)	Maïs (huile de)
Milho, óleo de	Miel
Mel	Mil (non décortiqué)
Milho-miúdo	Minéral (sel)
Mineral (sal)	-----
<b>N</b>	Nutrition
Nutrição	Nutrimet
Nutriente	-----
<b>O</b>	Mouton modérément gras
Ovelha medianamente gorda	Œuf
Ovo	-----
<b>P</b>	Petit oiseau
Pássaro (pequeno)	Poisson frais
Peixe fresco gordo	Poisson en conserve
Peixe em conserva	Poisson séché
Peixe seco inteiro	Porc moyennement gras

Porco medianamente gordo Palma (óleo de) Pimento doce Proteínas <b>Q</b> Queijo Quiabo <b>R</b> Ratazana Regime alimentar são e equilibrado Rim <b>S</b> Segurança alimentar da família Sésamo (grãos de) Soja, (grãos de) Sorgo <b>T</b> Tef Trigo (farinha de) Tamarindo Tomate Térmita <b>V</b> Vísceras Vitamina	Palme rouge (huile de) Poivron doux Protéines ----- Fromage Gombo ----- Aulacode Régime alimentaire sain et équilibré Rognon ----- Sécurité alimentaire de la famille Sésame (graines de) Soja (graines de) Sorgho ----- Tef Blé (farine de) Tamarin Tomate Termite ----- Abats Vitamine
--	---

3. Fichas terminológicas em Excel (ver suporte digital, anexo ao relatório).
4. Fichas terminológicas, Glossário descritivo em Multiterm (ver suporte digital, anexo ao relatório).

## **ANEXOS**

## Anexos

<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 1</b> <b>COMIDA DE BASE (Energia)</b></p> <p><u>Cereais</u> Milho Arroz Trigo Etc. <u>Raízes e tubérculos</u> Mandioca Batata-doce Taro Inhame Etc. <u>Frutas amiláceas</u> Banana-pão Etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 2</b> <b>ALIMENTOS RICOS EM PROTEÍNAS</b></p> <p><u>De origem animal</u> Ovos Peixe Carne/galinha Leite/queijo/iogurte Larvas/ insectos Etc.</p> <p><u>De origem vegetal</u> Feijões/ervilhas/lentilhas Amendoins Oleaginosas/nozes Etc.</p>
<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 3</b> <b>LEGUMES E FRUTAS (vitaminas e minerais)</b></p> <p>Legumes com folhas Cenouras Quiabo Laranjas e limões Manga/papaia/goiaba Banana Abacate Etc.</p>	<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 4</b> <b>ALIMENTOS SUPLEMENTARES RICOS EM ENERGIA (gorduras)</b></p> <p>Ghee* Manteiga (karité- vegetal) Açúcar Óleos Etc.</p> <p>(* Manteiga feita de leite de búfalo, clarificada de modo a parecer óleo</p>
<p style="text-align: center;"><b>GRUPO 5</b> <b>MERENDA (alimentos consumidos entre as refeições principais)</b></p> <p>Abóbora, (sementes de) Amendoim torrado</p>	

Banana-pão cozida, frita, assada Batata cozida, frita, assada Batata-doce cozida, frita, assada  Coco (jovem) Espiga de milho cozida, assada Feijão (bolos de) Frutas secas Inhame cozido, frito, assado Iogurte Leite fermentado Leite fresco Mandioca cozida, frita, assada, grelhada Melão (sementes de) Ovo cozido, frito Pão com manteiga (de amendoim), Margarina Peixe frito Queijo Sementes oleaginosas Soja torrada Todo o tipo de fruta madura Tomate		
--	--	--

Fonte: Série Agrodok No. 22, *Produção de alimentos de desmame em pequena escala*,  
Fundação Agromisa e CTA, 2005.

1. “Alimentacaosaudavel”; “florbelamendes”

1.1. “Alimentacaosaudavel”

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>

Sónia Micaela Rodrigues

Responsável pela actualização de conteúdos, notícias e artigos do site. Colaboradora de temática geral.

Data de nascimento: 05/08/1986

Habilitações Académicas: A frequentar a licenciatura em Ciências da Nutrição do Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz. Frequentou o seminário “Nutrição, Mercado e

Legislação de Alimentos Funcionais”, realizado nas instalações da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa no Porto, no dia 8 de Junho de 2005. Pretende tirar o mestrado em Nutrição Clínica no mesmo Instituto.

Área de interesse preferencial: Patologia do Adulto e Dietoterapia

Contacto: [conteúdos@alimentacaosaudavel.org](mailto:conteúdos@alimentacaosaudavel.org)

Candice Filipa Ramos Guedes

Realização de trabalhos nas áreas da nutrição infantil e da criança. Responsável por entrevistas no site (secção a incluir).

Data de nascimento: 23/11/1980

Habilitações Académicas: A frequentar a licenciatura em Ciências da Nutrição do Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz.

Área de interesse preferencial: Alimentação e Nutrição Pediátrica

Contacto: [conteúdos@alimentacaosaudavel.org](mailto:conteúdos@alimentacaosaudavel.org)

Copyright © 2008

O sítio [www.alimentacaosaudavel.org](http://www.alimentacaosaudavel.org) tem como links (remete para), a Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN), a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação do Porto, o Ministério da Saúde e outros considerados fidedignos na comunidade de tradução em Portugal.

Pela data do copyright, podemos ver que o sítio é actual - *Copyright © 2008* -, bem como os artigos divulgados em linha, que são recentes.

## 1.2 “florbelamendes”

<http://www.florbelamendes.net/index.jsp>

Nome: Florbela de Jesus Guerreiro Mendes

Data de Nascimento: 29 de Novembro de 1973

Sócia n.º 554 da Associação Portuguesa dos Nutricionistas

### Formação Académica

- Licenciatura em Nutrição e Engenharia Alimentar (1996), pelo Instituto Superior de Ciências da Saúde - Sul (ISCS)
- Curso de Pós Graduação em Nutrição (1999/2000), do ISCS- sul em parceria com a Universidade Autónoma de Barcelona.

### Experiência Profissional

1. Colabora como Técnica de Nutrição no Projecto “Cantinho da Nutrição” da Câmara Municipal de Lisboa (CML), (desde 2001).
2. Consultora de Nutrição e Aconselhamento e Alimentar em clínicas privadas, (desde 1997).
3. Docente convidada da disciplina de “Nutrição e Dietética Desportiva” da Licenciatura em Educação Física e Desporto, da Universidade de Évora, (anos lectivos de 2003/04 e 2004/05).
4. Leccionou (2005), a convite do regente da cadeira, duas aulas sobre Alimentação Vegetariana, a alunos do 3.º ano da Licenciatura de Ciências do Desporto, e do Mestrado em Exercício e Saúde, da Faculdade de Motricidade Humana (FMH).
5. Foi gestora da área de Nutrição do portal [www.vivasaudavel.pt](http://www.vivasaudavel.pt), e da área de Vegetarianismo do portal [www.vivanaturalmente.pt](http://www.vivanaturalmente.pt), (2001 a 2005).
6. Participou no Projecto “Desporto é Saúde” da CML, (2000).

### Formação Complementar

- Curso de Formação em Doenças do Comportamento Alimentar, (2003).
- Curso de Pós Graduação em Endocrinologia, Diabetologia e Metabolismo e Curso Básico de Alimentação e Nutrição Clínica (2002).
- Curso Avançado de Nutrição Humana, da Associação Protectora dos Diabéticos de Portugal, (2001).
- Curso de Formação Pedagógica de Formadores (1999).

O sítio de Florbela Mendes, tem como links várias entidades portuguesas assim como estrangeiras, é o caso de (entre outros) a Associação Portuguesa dos Nutricionistas, a Faculdade de Ciências da Nutrição do Porto (FCNAUP), o Eufic (Nutrition and food safety information site), IFIC (Internacional Food Information Council) e o “My pyramid” do Departamento de Agricultura dos Estados Unidos (USAD).

Pela data do copyright e artigos em linha podemos ver que o sítio é actualizado:  
*Copyright © 2005- 2008.*

termo PT	designação científica	fonte	definição	fonte	descrição	fonte	nutrientes (para 100 g de parte comestível)	fonte	grupo alimentar	fonte
<b>A</b>										
Abacate	<i>Persea americana Mill.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm</a>	Fruto do abacateiro, árvore tropical, da família das Lauráceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/default.jsp?qsFiltro=14">http://www.infopedia.pt/default.jsp?qsFiltro=14</a>	Fruto: em forma de pêra de casca verde escura ou preta rugosa ou lisa com um caroço no interior. Polpa macia de sabor suave. Uso: substitui a manteiga/ margarina no pão, também utilizada em saladas, cortada em fatias ou cubos ou como sobremesa em corte longitudinal.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=conheca_os_alimentos_e_nutrientes&amp;article_id=67">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=conheca_os_alimentos_e_nutrientes&amp;article_id=67</a>	Boa fonte de vitaminas B5, B6 e K. Fonte útil energia, fibras, cobre, potássio, lípidos e glúcidos.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm</a>	Fruta	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Abóbora	<i>Cucurbita pepo L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm</a>	Herbácea anual trepadeira ou rasteira, fortemente ramificada.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/abobora">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/abobora</a>	Fruto: forma variável ovóide ou oblonga, cor variável geralmente laranja, casca lisa ou verrugosa com a polpa de cor variável de branco a amarelo, laranja e com muitas sementes. Uso: o fruto consome-se cozido, assado, grelhado (com ou sem casca); as sementes (pevides), cruas ou torradas com ou sem sal ou pisadas e misturadas com carne moída em forma de almôndegas; as folhas jovens e rebentos consomem-se como legume.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;Q10=Cucurbita+pepo&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;Q10=Cucurbita+pepo&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de lípidos, proteínas e fibras. Fonte útil de ácidos gordos insaturados, zinco e fitoesteróis.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p00.htm</a>	Leguminosa	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Ácido gordo (mono ou poli) insaturado			Gordura que tem pelo menos uma (mono) ou mais (poli) ligações insaturadas.	<a href="http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10">http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10</a>	As gorduras poliinsaturadas (omega 3-6) encontram-se em alimentos de origem vegetal, nomeadamente óleos de milho, soja, girassol, amendoim e no peixe. O porco e a galinha são ricos em gorduras monoinsaturadas (omega 9).	<a href="http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10">http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10</a>	Fonte útil de energia, fornecem ao corpo a máxima energia- 9 kcal por cada grama, aproximadamente o dobro da energia fornecida pela mesma quantidade de proteínas e hidratos de carbono (4 kcal/g). Função importante no transporte e absorção das vitaminas A, D, E e K.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5</a>	macronutriente	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5</a>
Ácido gordo saturado			Gordura no qual todos os átomos de carbono estão ligados ao máximo de átomos de hidrogénio.	<a href="http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10">http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10</a>	Este tipo de gordura, encontrada-se, principalmente, em produtos de origem animal como a carne, leite gordo e seus derivados como as natas, manteiga, queijo e gelados, mas também no óleo de palma e de coco.	<a href="http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10">http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10</a>	Fonte útil de energia, fornecem ao corpo a máxima energia- 9 kcal por cada grama, aproximadamente o dobro da energia fornecida pela mesma quantidade de proteínas e hidratos de carbono (4 kcal/g). Função importante no transporte e absorção das vitaminas A, D, E e K.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5</a>	macronutriente	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5</a>

Ácido gordo Trans		Gorduras insaturadas que se transformam em gorduras similares as saturadas.	<a href="http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10">http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10</a>	Gorduras que se formam quando as gorduras insaturadas são submetidas a um processo denominado hidrogenação, que modifica a estrutura dos ácidos gordos insaturados, tornando-os similares aos saturados.	<a href="http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10">http://www.pcd.pt/biblioteca/docs.php?id=429&amp;id_doc=232&amp;id_cat=10</a>	Fonte útil de energia, fornecem ao corpo a máxima energia- 9 kcal por cada grama, aproximadamente o dobro da energia fornecida pela mesma quantidade de proteínas e hidratos de carbono (4 kcal/g). Função importante no transporte e absorção das vitaminas A, D, E e K.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5</a>	macronutrientes	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=5</a>	
Açúcar da cana	Saccharum officinarum L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#hm4">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#hm4</a>	Substância doce extraída da cana sacarina.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/açúcar">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/açúcar</a>	Uso: o açúcar da cana é utilizada para alterar (adocicar) bebidas quentes ou frias e alimentos.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	Fonte útil de calorías.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=conheca_os_alimentos_e_nutrientes&amp;article_id=8">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=conheca_os_alimentos_e_nutrientes&amp;article_id=8</a>	Açúcar	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113 FAO
Água		Líquido incolor e transparente, insípido e inodoro, composto de hidrogénio e oxigénio de fórmula química H <sub>2</sub> O.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/água">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/água</a>	A água é uma pré-condição para a vida. Para as diferentes funções do corpo humano é preciso beber-se 2-3 l de água por dia.	<a href="http://www.wallenstein.pt/pdfs/importancia_da_agua.pdf">http://www.wallenstein.pt/pdfs/importancia_da_agua.pdf</a>	A água é uma pré-condição para a vida.	<a href="http://www.wallenstein.pt/pdfs/importancia_da_agua.pdf">http://www.wallenstein.pt/pdfs/importancia_da_agua.pdf</a>			
Alface	<i>Lactuca sativa</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea, da família das Compostas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/alface">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/alface</a>	Uso: as folhas, são muito utilizadas em culinária, sobretudo na preparação de saladas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/alface">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/alface</a>	Boa fonte de vitamina A, K e antioxidantes. Fonte útil de folato.	<a href="http://www.confagri.pt/Ambiente/curiosidades/curiosidade11.htm">http://www.confagri.pt/Ambiente/curiosidades/curiosidade11.htm</a>	Legume folha verde.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Amaranto (espinafre africano)	<i>Amaranthus graecizans</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual erguida da família das Amarantáceas, existe numa grande variedade.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Amaranthus+graecizans&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Amaranthus+graecizans&amp;RF=AfficherWeb</a>	Uso: as folhas e os talos tenros são cozidos ou fritos e misturados com carne, peixe ou com as sementes de abóbora decorticadas. Nas regiões mais áridas as folhas são secas e transformadas em pó para enriquecer os molhos na estação seca.	<a href="http://proseanet.org/prosea/e-prosea_detail.php?frt=&amp;id=146">http://proseanet.org/prosea/e-prosea_detail.php?frt=&amp;id=146</a>	Boa fonte de vitamina A, C e folato. Fonte útil de magnésio, ferro, manganês.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Amaranthus+graecizans&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Amaranthus+graecizans&amp;RF=AfficherWeb</a>	Legume de folha verde escura	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Amendoim	<i>Arachis hypogaea</i> L	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual ramificada e por vezes rasteira da família das Leguminosas, produtora de frutos subterrâneos.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/amen-doim">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/amen-doim</a>	Fruto: vagem irregular, castanho amarelado, casca dura contendo grãos cobertos com uma membrana castanha avermelhada. Uso: o grão consome-se cru, cozido ou torrado; faz-se manteiga de amendoim, biscoitos, ou utiliza-se na preparação de molhos e guisados de carne peixe ou legumes e na produção de óleo.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido, proteínas, lípidos e fibras. Boa fonte útil de vitamina B3, zinco, manganês e cobre.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Leguminosa com alto teor em gorduras e grãos oleaginosos	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Amendoim, óleo de	<i>Arachis hypogaea</i> L	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual ramificada e por vezes rasteira da família das Leguminosas, cujos frutos subterrâneos produzem óleo.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/amen-doim">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/amen-doim</a>	Fruto: vagem irregular, castanho amarelado, casca dura contendo grãos cobertos com uma membrana castanha avermelhada. Uso: o grão utiliza-se na produção de óleo.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Ácidos gordos polinsaturados, omega-6-9.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Óleo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Ananás	<i>Ananas comosus</i> Mer.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruto do ananaseiro, da família Bromeliáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/anas">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/anas</a>	Fruto : cresce no pedúnculo da planta de casca escamosa verde, castanha ou amarela e polpa fibrosa de cor amarela e de sabor doce- ácido. Uso: consome-se maduro e natural, em saladas de fruta ou cozido acompanhando outros alimentos.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/anas.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/anas.html</a>	Boa fonte de frutose e vitamina C. Fonte útil de manganês.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=anas_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=anas_nu</a>	Fruta	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Anona	<i>Annona cherimola Mill</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruto da anoneira da família das Anonáceas.	<a href="http://docs.google.com/viewer?a=v&amp;q=cache:8SLdOpMfMT:oJ:www.gov-madeira.pt/sra/geomed/balcaoverde/Documentos_Tecnicos_03012002A_Cultura_da_Anoneira_na_RAM.pdf+anona+fruto&amp;hl=pt-PT&amp;gl=pt&amp;sig=AHIEtbSmSOZQ5nmTzUWaqvyyFp_8q3h6CQ">http://docs.google.com/viewer?a=v&amp;q=cache:8SLdOpMfMT:oJ:www.gov-madeira.pt/sra/geomed/balcaoverde/Documentos_Tecnicos_03012002A_Cultura_da_Anoneira_na_RAM.pdf+anona+fruto&amp;hl=pt-PT&amp;gl=pt&amp;sig=AHIEtbSmSOZQ5nmTzUWaqvyyFp_8q3h6CQ</a>	Fruto: volumoso, epiderme lisa (casca fina) ou escamoso (casca escamosa) de cor verde-amarelado, polpa sumarenta, branca, mole e bastante doce. Com sementes castanhas. Uso: consome-se natural.	<a href="http://docs.google.com/viewer?a=v&amp;q=cache:8SLdOpMfMT:oJ:www.gov-madeira.pt/sra/geomed/balcaoverde/Documentos_Tecnicos_03012002A_Cultura_da_Anoneira_na_RAM.pdf+anona+fruto&amp;hl=pt-PT&amp;gl=pt&amp;sig=AHIEtbSmSOZQ5nmTzUWaqvyyFp_8q3h6CQ">http://docs.google.com/viewer?a=v&amp;q=cache:8SLdOpMfMT:oJ:www.gov-madeira.pt/sra/geomed/balcaoverde/Documentos_Tecnicos_03012002A_Cultura_da_Anoneira_na_RAM.pdf+anona+fruto&amp;hl=pt-PT&amp;gl=pt&amp;sig=AHIEtbSmSOZQ5nmTzUWaqvyyFp_8q3h6CQ</a>	Boa fonte de vitamina C. Fonte útil de vitamina B1, potássio e fibras.	<a href="http://proseanet.org/prosea/e-fruta-prosea_detail.php?frt=&amp;id=1471">http://proseanet.org/prosea/e-fruta-prosea_detail.php?frt=&amp;id=1471</a>	Fruta	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	
Arroz	<i>Oryza sativa L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Gramínea anual cultivada nas regiões temperadas e tropicais húmidas.	<a href="http://www.infopedia.pt/default.jsp?qsFiltro=14">http://www.infopedia.pt/default.jsp?qsFiltro=14</a>	Fruto: grão ovóide amarelo esbranquiçado, castanho ou cinzento acastanhado. Uso: consome-se cozido com legumes secos ou frescos, peixe ou carne. A sua farinha serve para fazer papas (líquidas).	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Oryza+ativa&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Oryza+ativa&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de proteínas, vitaminas B1, B3, B6 e E, ferro, fósforo, magnésio, selénio, manganês, cobre e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com alto teor em gorduras e grão oleaginoso	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	
<b>B</b>											
Bagre africano	<i>Clarias gariepinus</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Peixe siluriforme da família dos teleósteos, de corpo desprovido de escamas, que se caracteriza pela presença de barbilhos na cabeça e por possuir a segunda barbatana dorsal adiposa.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/bagre">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/bagre</a>	Uso: consome-se fresco (cozido, assado), fumado ou salgado (conservação) como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p18.htm#bm44">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p18.htm#bm44</a>	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos insaturados, ómega-3), ferro, zinco, iodo, flúor (carne vermelha) e vitaminas A e D.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Peixe	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Banana	Musa sapienta	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruto da bananeira da família das Musáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/banana">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/banana</a>	Fruto: bacáceo de forma longa e curva, com casca amarela. Uso: consome-se crua, cozida, assada ou seca.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/banana">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/banana</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de proteínas, vitaminas B1, B3, B6 e E ; ferro, fósforo, magnésio, selénio, manganês, cobre e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Fruto	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Banana-pão	Musa acuminata L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Planta híbrida cruzada, uma variedade de banana.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/banana-pão">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/banana-pão</a>	Fruto: longo oval, fibroso, muito seco e não adocicado. Uso: fruto verde ou maduro consome-se cozido, assado (forno, brasas), frito, substitui a batata frita.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu</a>	Boa fonte de amido. Fonte útil de vitamina B6, provitamina A e manganês.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Batata	Solanum tuberosum L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Tubérculo caulinar subterrâneo da batateira.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/batata">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/batata</a>	Fruto: tubérculo de tamanho variável cilíndrico alongado de casca amarela, branca ou vermelha fina com polpa branca, rosa ou amarela. Uso: consome-se cozida, assada ou frita.	<a href="http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=36">http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=36</a> <a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu_sommaire">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu_sommaire</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de vitamina B6 e cobre.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Batata-doce	Ipomoea batatas (L.) Lam.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Planta vivaz subtropical e tropical, cujos caules (tubérculos) são comestíveis e contêm reservas açucaradas.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/batata-doce">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/batata-doce</a>	Fruto: tubérculo alongado com casca fina, polpa entre o branco e o amarelo ou laranja e violeta adocicado e com textura farinhenta. Uso: tubérculo consome-se cru, cozido, assado, frito ou transforma-se em farinha (papas espessas). As folhas e os talos tenros são cozidos simples ou misturados com carne ou peixe.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu_sommaire">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu_sommaire</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de vitaminas A e B6, manganês e cobre.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.

Beringela	<i>Solanum melongena</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea, da família das Solanáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/beringela">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/beringela</a>	fruto: oval, pele roxa e brilhante. Uso: consome-se cozido, grelhado ou frito.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/beringela">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/beringela</a>	Boa fonte de vitamina B1, B6 e antioxidantes. Fonte útil de fibras.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Bovino medianamente gordo	<i>Bos primigenius f. taurus</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Família de mamíferos ruminantes que compreende o boi, o búfalo, o bisonte etc, e às correspondentes fêmeas.	<a href="http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=bov%C3%ADdeo">http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=bov%C3%ADdeo</a>	Criado para a produção de leite, carne e couro. Uso: consome-se cozido, assado ou frito, como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://docentes.esa.ipcb.pt/amrodrig/cas_bov_estran.pdf">http://docentes.esa.ipcb.pt/amrodrig/cas_bov_estran.pdf</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Carne	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
<b>C</b>										
Cabra medianamente gorda	<i>Capra aegagrus hircus</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Mamífero ruminante, de pelo curto e chifres curvados para trás; fêmea do bode.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/cabra">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/cabra</a>	Criada para produção de leite, carne, lã e couro. Uso: consome-se, cozido assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://animais.clix.pt/animais3g.php?id=95">http://animais.clix.pt/animais3g.php?id=95</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), ferro e zinco	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Carne	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Caju	<i>Anacardium occidentale</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruto do cajueiro, da família das Anacardiáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/caju">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/caju</a>	Fruto constituído por duas partes: castanha em forma de rim de cor acastanhada e pedúnculo em forma de pêra, amarelo, rosado ou vermelho de sabor delicado e uma textura firme mas ligeiramente esponjosa. Uso: o pedúnculo consome-se maduro e cru; a castanha é torrada com ou sem sal depois de descascada.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/caju.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/caju.html</a>	Pedúnculo boa fonte de vitamina C e ferro. Castanha: boa fonte de proteínas, calorias. Fonte útil de ácidos gordos monoinsaturados, magnésio, cobre, fósforo, ferro, zinco e manganês.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_cajou_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_cajou_nu</a>	Fruta	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.

Cenoura	<i>Daucus carota L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual ou bianual.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/cenoura">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/cenoura</a>	Fruto: tubérculo alongado alaranjado adocicado. Uso: consome-se cru ou cozido	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/cenoura">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/cenoura</a> <a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de vitaminas A, B6 e K, fósforo, potássio e ferro.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Coco (jovem)	<i>Cocos nucifera L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruto do coqueiro, grande e ovóide, com casca impermeável e polpa fibrosa que envolve um endocarpo duro com uma semente.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/coco">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/coco</a>	Consome-se a parte interior do coco verde (polpa) antes de atingir a maturidade e bebe-se o líquido que se encontra no interior. Do coco maduro ralado faz-se o leite de coco que é utilizado nos molhos ou utiliza-se na produção de bolos, podendo substituir as natas; extração de óleo.	<a href="http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=20">http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=20</a>	Leite de coco e coco fresco, boa fonte de ferro, manganês, cobre, fósforo selénio.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_coco_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_coco_nu</a>	Fruta.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Coco, óleo de	<i>Cocos nucifera L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Gordura altamente saturada extraída da noz de coco.	<a href="http://www.venusinfers.biz/176-coco-fraccionado-oleo-vegetal-cocos-nucifera.html">http://www.venusinfers.biz/176-coco-fraccionado-oleo-vegetal-cocos-nucifera.html</a>	O óleo de primeira categoria é utilizado em culinária na produção de margarina e gordura.	<a href="http://database.prota.org/dbtwpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cocos+nucifera&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtwpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cocos+nucifera&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de ácidos gordos saturados e trans depois de transformado.	<a href="http://database.prota.org/dbtwpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cocos+nucifera&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtwpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cocos+nucifera&amp;RF=AfficherWeb</a>	Óleo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Coração		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Órgão muscular, encontra-se na cavidade torácica, agente principal da circulação do sangue.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/coracao">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/coracao</a>	Uso: consome-se cozido, assado ou frito.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	Protéines, fer, zinc, vitamine A, folato.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Víscera	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Compota de fruta		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruta cozida com um adoçante, frutose ou outro tipo de aditivo que ajuda à sua conservação.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/compota">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/compota</a>	Uso: utilizada para alterar (adocicar) os alimentos. Consome-se com pão.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	Fonte útil de energia.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Açúcar	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Crustáceos (Frutos do mar)		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Classe de artrópodes com exosqueleto endurecido e respiração branquial.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/crustaceos">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/crustaceos</a> Fazem parte dos crustáceos lagosta, o lavagante, a centola, a sapateira, o caranguejo, etc. Uso: consome-se cozido em molho, grelhado como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/crustaceos">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/crustaceos</a> Boa fonte de proteínas. Fonte útil de vitaminas e minerais.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
<b>E</b>						
Embondeiro	<i>Adansonia digitata</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Árvore da família Bombacáceas, das regiões quentes, que possui um tronco relativamente baixo mas extremamente grosso.	<a href="http://www.infopedia.pt/diciope.jsp?Entrada=baobá&amp;dicio=0&amp;op=DefExpoente">http://www.infopedia.pt/diciope.jsp?Entrada=baobá&amp;dicio=0&amp;op=DefExpoente</a> Fruto: comestível, ovóide e seco por dentro com sabor acidulado. Uso: folhas e rebentos tenros consomem-se frescos em molhos ou secos em estação seca.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Adansonia+digitata&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Adansonia+digitata&amp;RF=AfficherWeb</a> Folha fresca rica em energia, proteínas, glúcidos, fibra, cálcio e ácido ascórbico. Polpa do fruto rico em energia, proteínas, glúcidos, fibras, cálcio e magnésio.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Adansonia+digitata&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Adansonia+digitata&amp;RF=AfficherWeb</a> Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
<b>F</b>						
Feijão comum	<i>Phaseolus vulgaris L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Herbácea anual, rasteira, trepadeira da família das Leguminosas, com espécies e formas variadas.	<a href="http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/feijao">http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/feijao</a> Fruto: vagem linear, verde ou amarela, por vezes vermelha, violeta ou listrado contendo grãos. Grão globuloso, elíptico, de cor preta, castanha, amarela, vermelha ou branca. Uso: grão seco consome-se como legume seco, cozido em óleo (óleo de palma), e as folhas consomem-se como legume fresco ou seco em tempo de escassez.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Phaseolus+vulgaris+common+bean&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Phaseolus+vulgaris+common+bean&amp;RF=AfficherWeb</a> Boa fonte de amido, proteínas e fibras. Fonte útil de ferro e ácido fólico.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Leguminosa com baixo teor em gorduras	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Feijão-congo	<i>Cajanus cajan (L.) Millsp.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Arbusto ou subarbusto erecto, anual da família das Leguminosas.	<a href="http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/feijao">http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/feijao</a> Fruto: grão globuloso elíptico ou um pouco quadrado de cor branca, creme, castanha, violeta ou mármore. Uso: grão seco consome-se como acompanhamento dos alimentos de base como a mandioca, o inhame e o arroz e o grão seco frito ou cozido.	<a href="http://proseanet.org/prosea/e-prosea_detail.php?frt=&amp;id=1">http://proseanet.org/prosea/e-prosea_detail.php?frt=&amp;id=1</a> Boa fonte de amido, proteínas e fibras. Fonte útil de sódio.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p17.htm#bm43</a> Leguminosa com baixo teor em gorduras	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.

Feijão-frade	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.	http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43	Herbácea anual ou vivaz, da família das Leguminosas, de pequeno porte.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/feijao-frade">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/feijao-frade</a>	Fruto: vagem linear cilíndrica longa, de cor castanha pálida a maturação com grão oblongo preto, castanho, rosa ou branco. Uso: consome-se o grão maduro cozido com ou sem legumes, acompanhando os alimentos de base (mandioca, inhame, banana-pão); faz-se do grão farinha com que se faz bolinhos achatados que são fritos ou cozidos ao vapor. Nas regiões mais áridas as folhas são secas e transformadas em pó para enriquecer os molhos na estação seca.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Vigna+unguiculata&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Vigna+unguiculata&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido, proteínas e fibras. Fonte útil de ferro, cálcio e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com baixo teor em gorduras	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Fígado		http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43	Órgão situado próximo do tubo digestivo com funções muito importantes, entre as quais se distinguem a secreção biliar e a secreção glicogénica.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/figado">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/figado</a>	Uso: consome-se cozido, assado ou frito.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	Proteínas, ferro, zinco, vitamina A, ácido fólico.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Víscera	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Folato			Designam simultaneamente o ácido fólico e os sais (os folatos).	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Alimentos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Alimentos.html</a>	As fontes mais ricas de folatos são legumes e hortaliças de cor verde (crus) e os frutos secos (crus),caju, amendoim e outros.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Folatos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Folatos.html</a>	As principais funções dos folatos para a saúde constituem-se na síntese dos ácidos nucleicos ARN e ADN, que constituem a base da herança genética ao nível bioquímico e na produção de hemoglobina do sangue e outros processos do foro fisiológico.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Folatos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Folatos.html</a>	vitamina	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Folatos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Folatos.html</a>
Frango	<i>Gallus gallus domesticus</i> L.	http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43	Galo ou galinha já crescidos mas ainda jovens.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/frango">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/frango</a>	Ave coberta de penas de cores e tamanhos variados com asas atrofiadas e com uma crista vermelha na cabeça, criada para produção de ovos e carne. Uso: consome-se, cozido assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://animais.clix.pt/animais.php?aid=99">http://animais.clix.pt/animais.php?aid=99</a>	Proteínas, ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Carne	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Fruto silvestre		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Fruto de plantas que se desenvolve normalmente em sítios incultos, sem intervenção humana.	<a href="http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/silvestre">http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/silvestre</a> Frutos que crescem em zonas não cultivadas mas que são comestíveis, tal como figos, castanha de inhambane ( <i>Telfairia pedata</i> ( <i>Sm. ex Sims</i> ) <i>Hook.</i> ), fruto do embondeiro e outros.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Em geral boa fonte de vitamina A, C e ácido fólico dependendo da cor do fruto.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	
<b>G</b>									
Gafanhoto	<i>Schistocerca gregária</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Nome vulgar extensivo a alguns ortópteros saltadores (saltões), especialmente do grupo dos acrídios.	<a href="http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/gafanhoto">http://www.infopedia.pt/ingua-portuguesa/gafanhoto</a> Uso : tiram-se as asas e consomen-se fritos.	<a href="http://www.bbc.co.uk/portuguese/repoterbbc/story/2007/01/070116_nigeria_gafanhoto_crg.shtml">http://www.bbc.co.uk/portuguese/repoterbbc/story/2007/01/070116_nigeria_gafanhoto_crg.shtml</a>	Boa fonte de proteínas.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	
Ghee		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Manteiga feita de leite ou de qualquer mamífero, clarificada de modo a parecer óleo.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ghee">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ghee</a> É um produto feito a partir da purificação da manteiga de leite de vaca ou da manteiga de leite de qualquer outro animal mamífero. O ghee pode ser utilizado para todos os tipos de preparações culinárias da mesma maneira que os outros óleos e pode ser usado em menor quantidade. Conserva-se bem fora do frigorífico.	<a href="http://www.paulasoveral.net/receitas/ghee.html">http://www.paulasoveral.net/receitas/ghee.html</a>	Lípidos (gorduras a forte teor em ácidos saturados e trans).	<a href="http://www.saveursdumonde.net/produits/beurres/ghee/">http://www.saveursdumonde.net/produits/beurres/ghee/</a>	Gordura	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	
Girassol, óleo de	<i>Helianthus annuus L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Herbácea, elevada, da família das Compostas, com pétalas amarelas muito grandes e uma parte central castanha, que gira, seguindo a trajetória do Sol.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/girasol">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/girasol</a> Fruto: grão obovóide achatado de cor branca, castanha, violeta preto ou branco acinzentado. Uso: produção de óleo, utilizado na culinária.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Helianthus+annuus&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Helianthus+annuus&amp;RF=AfficherWeb</a>	Ácidos gordos mono e polinsaturados, omega-6-9.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Óleo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	

Girassol, sementes de	<i>Helianthus annuus L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Herbácea, elevada, da família das Compostas, com pétalas amarelas muito grandes e uma parte central castanha, que gira, seguindo a trajectória do Sol e cujas sementes são comestíveis.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/girasol">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/girasol</a>	Fruto: grão obovóide achatado de cor branca, castanha, violeta preto ou branco acinzentado. Uso: as sementes consomem-se cruas ou torradas.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;Q10=Helianthus+annuus&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;Q10=Helianthus+annuus&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de : lípidos, proteínas, e fibras. Fonte útil de fósforo, manganês, cobre, vitamina B5 e E.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com alto teor em gorduras e grão oleaginoso	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Glícidos			Nome genérico dos açúcares redutores e dos compostos que, por hidrólise, originam açúcares redutores.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/glicido">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/glicido</a>	Existem dois tipos principais de carboidratos (glícidos), aqueles que o organismo pode assimilar e transformar em energia (os carboidratos absorvíveis: glucose, frutose, sacarose, lactose e amido) e os constituídos de fibra vegetal (carboidratos não absorvíveis).	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Carbohidratos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Carbohidratos.html</a>	Boa fonte de energia	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Carbohidratos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Carbohidratos.html</a>	macronutrientes	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Carbohidratos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Carbohidratos.html</a>
Gordura animal		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Substância animal adiposa.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/gordura">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/gordura</a>	Gordura (banha) de animais utilizados na culinária.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005. <a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p18.htm#bm44">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p18.htm#bm44</a>	Gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html</a>	Gordura	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Grão-de-bico	<i>Cicer arietinum L.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Herbácea da família das Leguminosas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/grao-de-bico">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/grao-de-bico</a>	Fruto: grão globuloso obovóide de cor creme a castanho, verde ou preto. Uso: coze-se o grão verde ou seco e é consumido com ou sem outros alimentos. O grão imaturo come-se cru ou torrado.	<a href="http://proseanet.org/prosea/e-prosea_detail.php?frt=&amp;id=3307">http://proseanet.org/prosea/e-prosea_detail.php?frt=&amp;id=3307</a>	Boa fonte de amido, proteínas e fibras. Fonte útil de manganês, cobre, fósforo, ácido fólico, ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com baixo teor em gorduras	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.

Goiaba	<i>Psidium guajava</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a> Fruto da goiabeira da família Mirtáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/goiaba">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/goiaba</a> Fruto: forma arredondada ou ovalada, cor que varia entre o verde, o branco e o amarelo na casca e entre o branco, o rosa e o laranja - avermelhado na polpa com muitas sementes no interior. Uso: consome-se maduro natural e é utilizado no fabrico de goiabada.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/goiaba">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/goiaba</a>	Boa fonte de frutose, vitamina C e caroteno. Boa fonte de fibras.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Fruto	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
I Inhame	<i>Dioscorea spp.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a> Herbácea monocotiledónea, com rizoma tuberoso, da família das Aráceas e das Dioscoriáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/inhame">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/inhame</a> Fruto: tubérculo cilíndrico (mais de 2kg) casca castanha, polpa branca ou amarelada. Uso: cozido, frito, assado ou transforma-se em farinha (papas espessas ou líquidas)	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=igname_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=igname_nu</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de vitaminas B1, B6 e C, fósforo, cobre, manganês, potássio.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Insecto, larva de		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a> Embrião que se torna livre, abandonando normalmente os invólucros ovulares ou o organismo progenitor.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/larva">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/larva</a> As larvas são recolhidas de árvores de grande porte apodrecidas, embondeiro ou palmeira. Uso: consome-se frito (fresco) ou cozido e conservam-se por secagem.	<a href="http://spore.cta.int/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=76&amp;catid=17&amp;lang=en">http://spore.cta.int/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=76&amp;catid=17&amp;lang=en</a>	Boa fonte de proteínas. Fonte útil de ácidos gordos mono e polinsaturados.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Alimento selvagem	
logurte		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a> Alimento preparado com leite coalhado submetido à acção de fermentos lácteos.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/iogurte">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/iogurte</a> Líquido espesso, branco e levemente ácido consome-se natural, com fruta ou com aromas.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/">http://www.alimentacaosaudavel.org/</a>	Boa fonte de proteínas, lípidos e cálcio.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Leite	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
J Jaca	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a> Fruto da jaqueira árvore tropical da família das Moráceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/jaqueira">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/jaqueira</a> Fruto: forma ovalada ou arredondada e a casca é dura e nodosa, tornando-se amarela quando o fruto está maduro. Uso: consome-se ao natural. As numerosas sementes podem ser cozidas ou assadas como castanhas.	<a href="http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=654">http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=654</a>	Boa fonte de vitaminas do Complexo B. Fonte útil de fibras, cálcio, fósforo e ferro. Castanhas ricas em amido.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Fruto	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

L

Laranja	<i>Citrus sinensis</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Fruto da laranjeira, da família das Rutáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/laranja">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/laranja</a> Fruto: arredondado, dividido em gomos sumarentos e coberto por uma casca cuja cor varia entre o amarelo e o cor-de-laranja. Uso: consome-se maduro natural.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/laranja">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/laranja</a>	Boa fonte de frutose, vitamina C e fibras.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Fruto	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Leite de cabra fresco		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Líquido branco segregado pelas glândulas mamárias da cabra.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/leite">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/leite</a> Secreção nutritiva de cor esbranquiçada e opaca. Deve ser recolhido correctamente e não deve conter colostro. Consome-se natural, ou transformado.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Proteínas, lípidos (gorduras com forte teor em ácidos gordos saturados), cálcio, vitamina A	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Leite	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Leite fermentado		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Líquido branco fermentado segregado pelas glândulas mamárias de mamíferos.	<a href="http://www.audavel.org/leite-magro.html">http://www.audavel.org/leite-magro.html</a> Bebida a base de leite fermentado que pode ser misturado com a farinha de milho-miúdo adquirindo uma consistência de papa líquida que se consome frio, natural ou com açúcar.	<a href="http://www.montagne-haut-languedoc.fr/ferme-les-Taillades_caille_petit-lait.htm">http://www.montagne-haut-languedoc.fr/ferme-les-Taillades_caille_petit-lait.htm</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), cálcio e vitamina A	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Leite	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Leite materno		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Secreção nutritiva de cor esbranquiçada e opaca produzida pelas glândulas mamárias da mulher.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/leite">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/leite</a> Alimentação das crianças primordial até aos seis meses de vida que pode continuar até aos 2 anos de idade aproximadamente.	<a href="http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento.pdf">http://www.unicef.pt/docs/manual_aleitamento.pdf</a>	Proteínas, Vitaminas A e C, ferro e ácido fólico.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Leite	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Leite de vaca fresco		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> Secreção nutritiva de cor esbranquiçada e opaca produzida pelas glândulas mamárias da vaca.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/leite">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/leite</a> Secreção nutritiva de cor esbranquiçada e opaca. Deve ser recolhido correctamente e não deve conter colostro. Consome-se natural, ou transformado.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), cálcio e vitamina A	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a> Leite	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.

Lentilha	Lens culinaris Medik.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual erecta, gavinhosa, da família das Leguminosas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/lentilha">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/lentilha</a>	Fruto: grão em forma de lente óptica verde, acastanhado, avermelhado, sarapintado de preto ou mesmo preto. Uso: consome-se cozido em sopas e em guisados, especialmente na Etiópia.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;Q10=Lens+culinaris&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;Q10=Lens+culinaris&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido, proteínas e fibras. Fonte útil de vitamina B1, fósforo, ferro, manganês, cobre e ácido fólico.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com baixo teor em gorduras	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Lípidos			Nome genérico de substâncias orgânicas, insolúveis em água, cuja função é armazenar energia; gordura.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/lipido">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/lipido</a>	Também chamados de gorduras, serve como reserva e fonte de energia, e no intestino, as gorduras veiculam e facilitam a absorção das vitaminas lipossolúveis, como as A, D, E e K. A qualidade e propriedades das gorduras dependem do tipo de ácidos gordos que contêm.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html</a>	Boa fonte de energia e reserva para o corpo.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html</a>	macronutrientes	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Gordura-Total.html</a>
<b>M</b>										
Macronutrientes			Macronutrientes são como os glúcidos, lípidos e proteínas, os quais o organismo necessita em		Burges, Ann (Consultante e FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.					
Mandioca	<i>Manihot esculenta</i> <i>Crantz</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Arbusto da família das Euforbiáceas, plurianual, cultivada como anual em zona subtropical e tropical.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/mandioca">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/mandioca</a>	Existem 2 tipos: doce e amarga. Fruto: tubérculo de polpa branca doce não tóxico e tubérculo amargo tóxico. Uso: tubérculo cozido, grelhado (após transformação), frito ou transformado em farinha (papas espessas ou líquidas). Folhas pisadas em almofariz e cozidas (eliminação do tóxico).	<a href="http://www.suapesquisa.com/alimentos/mandioca.htm">http://www.suapesquisa.com/alimentos/mandioca.htm</a>	Boa fonte de amido, fibras e glúcidos. Folhas, rica em proteínas e vitaminas.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Manga	<i>Mangifera indica</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruta da mangueira da família das Anacardiáceas.	<a href="http://www.seagri.ba.gov.br/Mangifera.htm">http://www.seagri.ba.gov.br/Mangifera.htm</a>	Fruto: tamanho e formato variado; coloração pode variar entre amarelo, laranja e vermelho. Quando madura, cor amarelada, porém pode ocorrer da fruta estar madura, mas com coloração verde. Consome-se madura natural e utiliza-se na produção de sumo, e doce.	<a href="http://www.seagri.ba.gov.br/Manga.htm">http://www.seagri.ba.gov.br/Manga.htm</a>	Boa fonte de frutose e vitamina C.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Fruta	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.

Manteiga		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Substância gorda e untuosa que se obtém a partir da nata do leite.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/manteiga">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/manteiga</a>	Uso: consome-se com pão ou utiliza-se em culinária.	<a href="http://www.mimosa.com.pt/cnam/tudosobreoleite/manteiga.aspx">http://www.mimosa.com.pt/cnam/tudosobreoleite/manteiga.aspx</a>	Lípidos (gorduras a forte teor em ácidos saturados)	<a href="http://www.mimosa.com.pt/cnam/tudosobreoleite/manteiga.aspx">http://www.mimosa.com.pt/cnam/tudosobreoleite/manteiga.aspx</a>	Gordura	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Maracujá	<i>Passiflora edulis</i> Deg.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Fruto do maracujazeiro da família das <i>Passifloraceae</i> .	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/maracujá">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/maracujá</a>	A casca exterior varia do verde, amarelo, a um roxo acastanhado. Com uma polpa doce e ácida, carregada de pequenas sementes. Uso: consome-se ao natural.	<a href="http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=87">http://www.vaqueiro.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=87</a>	Boa fonte de frutose, ferro (para o homem) e vitamina C. Fonte útil de fibras (sementes)	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=fruit_passion_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=fruit_passion_nu</a>	Fruto	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Matabala	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea espontânea, da família das Discoréáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/matabala">http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/matabala</a>	Fruto: tubérculo de polpa branca. Uso: consome-se cozido, assado ou frito como acompanhamento, substitui a batata embora menos macia. As folhas (grandes) consomem-se como legumes.	<a href="http://proseanet.org/prosea/eng/prosea_detail.php?frt=&amp;id=51">http://proseanet.org/prosea/eng/prosea_detail.php?frt=&amp;id=51</a>	Boa fonte de amido, fibras. Fonte útil de vitaminas B1, B6 e C; fósforo, cobre, manganês e potássio.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Tubérculo, fruto amiláceo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Micronutrientes			Nutrientes tais como as vitaminas e os minerais, os quais o organismo necessita em pequenas quantidades.		Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.					

Milho (amarelo)	<i>Zea mays</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual tropical de tamanho variável.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruto: grão oval de cor variável (branco, preto, amarelo, vermelho e violeta). Uso: consome-se como espiga fresca assado ou cozido, mais utilizado como farinha na preparação de papas (espessas ou líquidas); acompanhamento de peixe, carne ou legumes.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de proteínas, vitaminas do grupo B, minerais em quantidade reduzida.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Cereal	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.
Milho, óleo de	<i>Zea mays</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual de tamanho variável.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruto: grão oval de cor variável (branco, preto, amarelo, vermelho e violeta). Uso: produção de óleo, utilizado na culinária.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Zea+mays&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de ácidos gordos polinsaturados.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Óleo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Mel		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Substância açucarada que as abelhas e outros insectos preparam com o suco das flores, e que depositam nos alvéolos dos seus favos.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/mel">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/mel</a>	Uso: utilizado para alterar (adocicar) bebidas quentes ou frias e alimentos.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.107-113, FAO 2005.	Fonte útil de energia.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Açúcar	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Milho- miúdo	<i>Pennisetum spp (L.) R.Br.</i>	http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43	Gramínea anual cultivada em zonas semi-áridas como cereal secundário.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sorghum+bicolor&RF=AfficherWeb	Fruto: grão arredondado, bico obtuso acastanhado. Uso: consome-se cozido ou transformado em farinha para a preparação de papas (espessas ou líquidas) para acompanhamento de peixe, carne ou legumes.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sorghum+bicolor&RF=AfficherWeb	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de proteínas, vitaminas do grupo B, vitamina E, potássio, fósforo, ferro e zinco.	http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm	Cereal	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
-----------------	----------------------------------	--	---	--	---	--	---	---	--------	---

Mineral, sal	Substância química inorgânica, fundamental para a alimentação dos seres vivos.	Dicionário da Língua Portuguesa, Porto Editora, 2009	Sais minerais: Cálcio, ferro, fósforo, magnésio, potássio, sódio e zinco	http://www.alimentacaosaudavel.org/	São essenciais para o perfeito funcionamento do organismo e todos os que não podem ser sintetizados pelo próprio organismo têm de ser obtidos de fontes externas.	http://www.alimentacaosaudavel.org/	micronutrient e	http://www.alimentacaosaudavel.org/
-----------------	--	--	--	-------------------------------------	---	-------------------------------------	-----------------	-------------------------------------

**N**  
Nutrição

Processo pelo qual os organismos vivos obtêm energia, em forma de alimento, para o crescimento, a manutenção e a regeneração.	http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/nutricao
---	--

Nutriente		Substância que se encontra nos alimentos e é indispensável à manutenção das funções vitais do organismo.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/nutriente">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/nutriente</a>							
<b>O</b>										
Ovelha medianamente gorda	<i>Ovis aries</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Mamífero ruminante, com o corpo coberto de lã, fêmea do carneiro.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ovelha">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ovelha</a>	Criado essencialmente pela lã, carne e leite que fornece; animal muito resistente, que suporta bem grandes variações térmicas e temperaturas extremas, seja frio ou calor. Uso: consome-se, cozido assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://animais.clix.pt/animais.php?aid=98">http://animais.clix.pt/animais.php?aid=98</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Carne	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Ovo	<i>Pennisetum spp</i> (L.) R.Br.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> ; <a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/ovos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/ovos.html</a>	Corpo arredondado produzido pelas fêmeas ovíparas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ovos">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ovos</a>	Corpo arredondado, composto por uma gema amarela e a clara translúcida, rodeadas por uma casa protectora castanha ou branca. Consome-se cozido ou frito.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/ovos.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/ovos.html</a>	Calorias, proteínas, lípidos, selénio, vitamina B2 e B12	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Ovo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
<b>P</b>										
Pássaro (pequeno)		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Ave de tamanho pequeno ou médio.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/passaro">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/passaro</a>	Qualquer pássaro selvagem, comestível de tamanho pequeno ou médio. Uso: consome-se grelhado, cozido assado consoante o tamanho como acompanhamento ou petisco.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Proteínas, ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Peixe, fresco gordo	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Vertebrados, aquáticos, com o corpo coberto de escamas, respiração branquial, e os membros em forma de barbatanas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/peixe">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/peixe</a>	Peixe fresco gordo (rico em ácidos gordos ómega-3) que como produto final não é tratado para conservação excepto a refrigeração. É o caso da sardinha, atum, cavala, truta, salmão, etc. Uso: consome-se, cozido assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=51">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=51</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos insaturados, ómega-3), ferro, zinco, iodo, flúor (carne vermelha) e vitaminas A e D.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Peixe	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Peixe, em conserva	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Vertebrados, aquáticos, com o corpo coberto de escamas, respiração branquial, e os membros em forma de barbatanas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/peixe">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/peixe</a>	Peixe que como produto final é armazenado em latas de conserva hermeticamente fechadas e suficientemente aquecidas e que possivelmente foram sujeitos a outros tratamentos apropriados. Uso: consome-se directamente como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=51">http://www.florbelamendes.net/index.jsp?section=nutricao_geral&amp;subsection=&amp;article_id=51</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos insaturados), ferro, zinco, iodo, flúor (carne vermelha) e vitaminas A e D	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Peixe	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Peixe, seco inteiro	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Vertebrados, aquáticos, com o corpo coberto de escamas, respiração branquial, e os membros em forma de barbatanas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/peixe">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/peixe</a>	Peixe que como produto final foi seco ou fumado e que possivelmente foi sujeito a outros tratamentos apropriado para conservação. Uso: consome-se grelhado, cozido (após demolha) como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche">http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos insaturados), ferro, zinco, iodo, flúor (carne vermelha) e vitaminas A e D.	<a href="http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche">http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche</a>	Peixe	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Porco medianamente gordo	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a> ; <a href="http://animais.clix.pt/animais.php?aid=100">http://animais.clix.pt/animais.php?aid=100</a>	Mamífero artiodáctilo, doméstico, da família dos Suídeos.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/porco">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/porco</a>	Criado para a produção de carne. Uso: consome-se, cozido, assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://animais.clix.pt/animais.php?aid=100">http://animais.clix.pt/animais.php?aid=100</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Carne	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Palma, óleo de	<i>Elaeis guineensis</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Óleo vegetal extraído a quente da polpa do fruto da palmeira <i>Elaeis guineensis</i> .	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Elaeis+guineensis&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Elaeis+guineensis&amp;RF=AfficherWeb</a>	O óleo de palma é mais conhecido como o óleo de dendém e é de cor alaranjado no seu estado puro. Uso: utiliza-se na preparação de pratos tipicamente africanos e substitui qualquer óleo para efeitos culinários.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Elaeis+guineensis&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Elaeis+guineensis&amp;RF=AfficherWeb</a>	ácidos gordos saturados e insaturados	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Elaeis+guineensis&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Elaeis+guineensis&amp;RF=AfficherWeb</a>	Óleo	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Pimento doce	<i>Capsicum sp.</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea da família das Solanáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/pimento">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/pimento</a>	Fruto do pimenteiro, bacáceo, geralmente cónico e de sabor picante, com a superfície polida, inicialmente verde, mas tornando-se vermelho ou amarelo à medida que amadurece. Uso: consume-se cru, cozido ou grelhado.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/pimento">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/pimento</a>	Boa fonte de vitaminas C, A e B6.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Legume	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Proteínas			Nome genérico dos compostos orgânicos de elevadas massas moleculares que fazem parte essencial da constituição da matéria viva.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/protéina">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/protéina</a>	As proteínas são responsáveis pela formação e manutenção dos tecidos celulares e pela síntese dos anticorpos contra infecções. Produzem ainda energia e ajudam na formação da hemoglobina do sangue e de variadas enzimas.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Proteinas.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Proteinas.html</a>			macronutrientes	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Proteinas.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Proteinas.html</a>

Q

Queijo	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Alimento nutritivo que se obtém a partir da coagulação e fermentação do leite de ovelha, cabra, vaca, e de outros animais, cuja consistência é muito variável.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/queijo">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/queijo</a>	Os queijos são feitos com o leite de um animal como a vaca, ovelha ou cabra. Uso: Consume-se natural ou transformado.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/queijo-magro.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/queijo-magro.html</a>	Boa fonte de proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), cálcio, fósforo e vitamina A	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leite	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	
Quiabo	<i>Hibiscus esculentus</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Fruto do quiabeiro, planta anual da família dos hibiscos.	<a href="http://www.viscarios.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=395">http://www.viscarios.pt/glossarios/ingredientes_detail.aspx?id=395</a>	Fruto: vagem verde, cónica, com textura viscosa. Uso: consume-se cozido ou frito enquanto fresco. Conservação em seco inteiro ou cortado em rodela e pisasse antes de se adicionar ao molho; útil para ajudar a espessar molhos e caldos. A folha tenra consume-se como espinafres.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gombo_okra_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=gombo_okra_nu</a>	Boa fonte de proteínas, vitaminas A e K. Fonte útil de manganês	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Legume	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
<b>R</b>										
Ratazana	<i>Thryonomyidae swinderianus</i>	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Mamífero roedor africano de cor cinzenta e de grandes dimensões.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ratazana">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/ratazana</a>	Roedor do mato da família dos <i>Thryomyidae</i> cuja carne é muito apreciada. Uso: consume-se, cozido assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://mocambicanismos.blogspot.com/">http://mocambicanismos.blogspot.com/</a>	Proteínas, lípidos (gorduras a forte teor em ácidos gordos saturados), ferro e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Regime alimentar são e equilibrado		Procedimento alimentar que fornece a quantidade exacta de alimentos variados para suportar as necessidades energéticas e nutricionais de um indivíduo.		Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.						

Rim	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Órgão excretor duplo que tem como principal função a produção de urina e a excreção de resíduos tóxicos do sangue.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/rim">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/rim</a>	Uso: consome-se, cozido assado ou frito como acompanhamento dos alimentos de base.	<a href="http://comidascaseiras.blogspot.com/2008/05/rim-com-batatas.html">http://comidascaseiras.blogspot.com/2008/05/rim-com-batatas.html</a>	Proteínas, ferro, zinco, folato e vitamina A	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Víscera	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
-----	---	--	---	--	---	--	---	---------	---

## S

Segurança alimentar da família				Situação de uma família que tem alimentos são e nutritivos suficientes todo o ano, de maneira que todos os membros dessa família possa saciar as suas necessidades alimentares, satisfazer as suas preferências e ter uma vida sã e activa.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.				
--------------------------------	--	--	--	---	---	--	--	--	--

Sésamo, grãos de	<i>Sesamum indicum</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual erecta aromática da família das Pedaliáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/sesamo">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/sesamo</a>	Fruto: cápsula oblonga quadrangular, cinzento -castanho na maturidade, contendo grãos achatados de cor branca, marfim, cinzento, bege, castanho, vermelho ou preto. Uso: os grãos consomem-se crus, cozidos ou torrados e extrai-se óleo. As folhas consomem-se em sopas. A cinza do caule substitui o sal.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Sesamum+indicum&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Sesamum+indicum&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de lípidos, proteínas, e fibras. Fonte útil de cálcio, fósforo, magnésio, ferro, zinco, manganês, cobre, vitamina B1.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com alto teor em gorduras e grão oleaginoso	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
------------------	---------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	---

Soja, grãos de	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Herbácea anual erecta em moita da família das Leguminosas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/soja">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/soja</a>	Fruto: vagem ligeiramente recurvada e comprimida com grãos ovóides, amarelos, verdes, castanho, preto ou sarapintado nessas diferentes cores. Uso: os grãos secos são cozidos; faz-se farinha que se mistura a farinha do milho servindo de alimento e utilizados em tempo de escassez alimentar. Produção de óleo.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Glycine+max&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Glycine+max&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido, proteínas, fibras. Fonte útil de fósforo, magnésio, ferro, zinco, cobre e vitaminas B2 e K.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Leguminosa com alto teor em gorduras e grãos oleaginosos	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
----------------	-------------------------------	---	--	---	---	---	---	---	--	---

Sorgo	<i>Sorghum bicolor</i> L. Moench	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p17.htm#bm43</a>	Planta robusta anual da família das Gramíneas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/sorgo">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/sorgo</a>	Fruto: grão obovóide achatado, cor variada (branco, marfim, preto, castanho). Uso: Farinha para preparação de papas (espessas ou líquidas) para acompanhamento de peixe carne ou legumes.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Sorghum+bicolor&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUE_RY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Sorghum+bicolor&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido, fibras. Fonte útil de proteínas, vitamina B1, cálcio, fósforo, magnésio, ferro, zinco, manganês e cobre.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Cereal e grão oleaginoso	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
-------	----------------------------------	---	--	---	---	---	--	---	--------------------------	---

## T

Tef	<i>Eragrostis tef</i> (Zuccagni) Trotter	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Gramínea anual de zonas semi-áridas.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Eragrostis+tef&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Eragrostis+tef&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruto: grão ovóide/ elipsóide, branco amarelado ao castanho-escuro. Uso: transforma-se em farinha para crepes (Etiópia e Eritreia).	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Triticum+aestivum&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Triticum+aestivum&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de proteínas, vitaminas do grupo B, magnésio, ferro e cobre.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Cereal	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Trigo, farinha de	<i>Triticum aestivum</i> L	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Gramínea anual cespitosa (moita de rebentos).	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Eragrostis+tef&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Eragrostis+tef&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruto: grão elipsóide, castanho avermelhado/ amarelado ou branco. Uso: transforma-se em farinha para a produção panificadora, massas e sêmolas.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Triticum+aestivum&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUEY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Triticum+aestivum&amp;RF=AfficherWeb</a>	Boa fonte de amido e fibras. Fonte útil de proteínas, vitaminas B1, B3, B6 e E ; ferro, fósforo, magnésio, selênio, manganês, cobre e zinco.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Cereal.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Tamarindo	<i>Tamarindus indicus</i> L.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Fruto (vagem) do tamarindeiro.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/tamarindo">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/tamarindo</a>	O tamarindo é uma vagem revestida por uma casca não muito grossa, porém dura e quebradiça. No interior da casca, há uma polpa avermelhada sabor agridoce, fibrosa. Uso: consome-se cru mas também em molhos (comida asiática).	<a href="http://www.brasilecola.com/frutas/tamarindo.htm">http://www.brasilecola.com/frutas/tamarindo.htm</a>	Boa fonte de vitamina A e C. Fonte útil de fósforo, cálcio e ferro.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Fruto	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm4">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm4</a>	Fruto (baga) do tomateiro, da família das Solanáceas.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/tomate">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/tomate</a>	Fruto: cor avermelhada, com superfície lisa e brilhante. Uso: consome-se, cru ou cozido em molhos.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/tomate">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/tomate</a>	Boa fonte de vitamina A e C.	<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x3996p00.htm</a>	Legume	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
Térmita		<a href="http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43">http://www.fao.org/docrep/007/x3996p/x39966p17.htm#bm43</a>	Nome vulgar extensivo a uns insectos da ordem dos isópteros (insectos sociais), que vivem em ninhos (termiteiras), nas regiões quentes, também conhecidos pelas designações de formiga-branca, salalé, etc.	<a href="http://www.infopedia.pt/diciope.jsp?Entrada=termite&amp;dicio=0&amp;op=DefExpoente">http://www.infopedia.pt/diciope.jsp?Entrada=termite&amp;dicio=0&amp;op=DefExpoente</a>	Insecto de cor esbranquiçada, pequeno (5 à 8 mm de comprimento. Uso: consome-se frito como petisco.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005	Boa fonte de proteínas, gorduras, glúcidos e cálcio.	<a href="http://www.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.htm">http://www.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.htm</a>	Alimento selvagem	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.
<b>V</b>										
Vísceras			Fígado, coração, rim, sangue, cerebelo e outras partes intestinais comestíveis de animais, pássaros, e peixes. Quanto mais vermelho forem as vísceras mais ferro contêm.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.						
Vitamina			Qualquer das substâncias, de composições químicas diversas, que, embora sem valor energético, são indispensáveis à manutenção do equilíbrio fisiológico do organismo.	<a href="http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/vitamina">http://www.infopedia.pt/pesquisa-global/vitamina</a>	Vitaminas : A, B1, B2, B6, B12, C, E e Folatos.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Nutrientes.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Nutrientes.html</a>	Nutriente orgânico que o organismo necessita em pequenas quantidades e que é fornecido pelos alimentos frescos.	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Nutrientes.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Nutrientes.html</a>	Vitamina	<a href="http://www.alimentacaosaudavel.org/Nutrientes.html">http://www.alimentacaosaudavel.org/Nutrientes.html</a>

terme FR	terme scientifique	Source	Définition	Source	Description	Source	Nutriments	Source	Groupe alimentaire	Source
Avocat	<i>Persea americana Mill.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit de l'avocatier, un grand arbre tropical.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu</a>	Fruit : grosse baie à un seul pépin, sa couleur varie de vert à vert-brun et il renferme une graine. Il existe plus d'une dizaine de variétés, de la forme d'une poire à la peau fine et brillante, et à la peau noire et rugueuse. Usage: on le consomme frais mais il s'apprête de mille et une façons. L'avocat peut également devenir une garniture à sandwich, en substituant le beurre.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu</a>	Bonne source de vitamine B5, K et B6. Utile source de fibres, cuivre, potassium, glucides et lipides.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005. <a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=avocat_nu</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Citrouille	<i>Cucurbita pepo L.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle, grimpante, fortement ramifiée.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cucurbita+pepo&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cucurbita+pepo&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : grosse baie globuleuse à ovoïde, aplatie en coussin ou cylindrique, offrant une large variété de couleurs, couverte de petites taches saillantes verruqueuses ou lisse, parfois profondément cannelée ; chair blanchâtre à jaune ou orange, contenant de nombreuses graines. Usage: les fruits mûrs, s'utilisent épluchés et cuits. Les graines sont comestibles, de même que celles d'autres cucurbitacées, crues ou grillées. Les jeunes feuilles et pousses contribuent à la régulation de la température corporelle, de même qu'à la synthèse des hormones et à la fertilité, fournissent des acides gras essentiels, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cucurbita+pepo&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cucurbita+pepo&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source de lipides, protéines et fibres. Utile source d'acides gras insaturés, zinc.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005. <a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=citrouille_huile_graines_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=citrouille_huile_graines_ps</a>	Légumineuse	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
acides gras insaturés			Acide gras qui comporte une ou plusieurs double liaisons carbone-carbone	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	Contribuent à la régulation de la température corporelle, de même qu'à la synthèse des hormones et à la fertilité, fournissent des acides gras essentiels, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	Fournisse de l'énergie; les acides gras insaturés se trouvent dans des produits laitiers, graisses et viande des ruminants.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	macronutriment	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>
acides gras saturés			Acide gras ayant des atomes de carbone totalement saturés en hydrogène	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	Contribuent à la régulation de la température corporelle, de même qu'à la synthèse des hormones et à la fertilité, fournissent des acides gras essentiels, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	Fournisse de l'énergie; les acides gras saturés se trouvent notamment dans les graisses animales	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	macronutriment	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>

acides trans		Acide gras trans fait partie des acides gras insaturés (en hydrogène), comprenant au moins une double liaison carbone-carbone	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	Contribuent à la régulation de la température corporelle, de même qu'à la synthèse des hormones et à la fertilité, fournissent des acides gras essentiels, permettent l'absorption des vitamines A, D, E et K	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>	Fournisse de l'énergie; les acides gras trans se trouvent dans des produits alimentaires (produits laitiers, huiles végétales insaturées) ou naturelle (produits laitiers)	macronutrim	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps">http://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=acides_gras_essentiels_ps</a>		
Canne à sucre	Saccharum officinarum L.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Graminée de grand taille cultivée dans de nombreux pays tropicaux pour le sucre que l'on extrait de sa sève	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Substance soluble, de saveur douce. Usage: adoucir les boissons ou les aliments.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Bonne source de calories.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.27, FAO 2005.	Sucre	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Eau			Substance liquide, transparente, inodore et sans saveur	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	L'eau est essentielle à la vie. Chaque personne possède donc des besoins en eau qui lui sont propres, compte tenu de sa taille, du climat où elle vit et de son mode de vie; consommation d'eau: hommes 3 litres par jour, femmes 2,2 litres par jour.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do">http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do</a>	Grâce à l'eau le corps peut utiliser l'énergie présente dans les aliments.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do">http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=eau_questions_sante_do</a>	Eau	
Laitue	<i>Lactuca sativa L.</i>	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Herbe saisonnière de la famille des Composées.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers d'Afrique</i> , Pag. 265, Terre et Vie, 1987.	Les feuilles sont larges, plus ou moins gaufrées vert tendre à pourpre. Usage: les feuilles sont consommées crues et parfois cuites.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers d'Afrique</i> , Pag. 265, Terre et Vie, 1987.	Bonne source de vitamine A et K. Utile source de folate.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.	Légume feuille verte.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107-113, FAO 2005.

Amarante	<i>Amaranthus graecizans</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante saisonnière de la famille des Amarantacées.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers d'Afrique</i> , Pag. 255, Terre et Vie, 1987.	Il en existe de nombreuses espèces. Les feuilles sont vert pâle, de forme lancéolée. Usage: feuilles et jeunes pousses sont cuisinées dans la sauce, dans les soupes ou comme légume d'accompagnement.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers d'Afrique</i> , Pag. 255, Terre et Vie, 1987.	Bonne source de vitamine A, C et folate. Utile source de: magnésium, fer, manganèse.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légume feuille verte foncée.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Arachide	<i>Arachis hypogaea</i> L	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante arbustive basse dont les graines se développent sous terre.	FAO, <i>Créer et diriger un jardin scolaire</i> , Pag.143, CTA, 2009.	Fruits: des gousses irrégulières, brun jaunâtre à l'écorce dure refermant des graines recouvertes d'une membrane brun rougeâtre. Usage: les graines se consomment crues, cuites à l'eau ou grillées ; on en fait du beurre de cacahuète, des confiseries et des amuse-gueule, et elles servent à épaissir les soupes ou à confectionner des sauces qui accompagnent la viande et le riz.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon, protéines, lipides et fibres. Utile source de vitamine B3, zinc, manganèse et cuivre.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Légumineuse teneur forte en graisse et grains oléagineux.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Arachide, (huile d')	<i>Arachis hypogaea</i> L	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante arbustive basse dont les graines se développent sous terre qui produisent une huile alimentaire d'excellente qualité.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Usage: surtout en cuisine et dans les salades.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Arachis+hypogaea&amp;RF=AfficherWeb</a>	Acides gras polyinsaturés, omega 9 et omega 6	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.	Huile	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Ananas	<i>Ananas comosus</i> Mer.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante appartient à la famille des Broméliacées.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ananas_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ananas_nu</a>	Fruit : se forme sur un épi et a une peau jaune ou verte et marron. Il est sucré quand il est mûr. Usage : il est consommé cru (découpé en tranches), utilisé dans les salades de fruits et dans les desserts. Il peut être servi seul ou pour accompagner d'autres fruits, légumes, viandes ou poissons.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ananas_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=ananas_nu</a>	Bonne source de fructose, vitamine C. Utile source de manganèse	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Anone	<i>Annona cherimola</i> Mill	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Fruit de l'arbre anone de la famille d'Annonacées.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers</i> <i>d'Afrique</i> , Pag. 307, Terre et Vie, 1987.	Fruit: sont charnus et peu fermes à maturité. Leur pulpe est le plus souvent blanchâtre et agréablement parfumée. Usage: la pulpe des fruits est consommée fraîche.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers</i> <i>d'Afrique</i> , Pag. 307, Terre et Vie, 1987.	Bonne source de vitamine C. Utile source de vitamine B1, potassium et fibres.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107- 113, FAO 2005.
Riz	<i>Oryza sativa</i> L.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Graminée annuelle, formant de petites touffes.	<a href="http://unctad.org/infocomm/francais/riz/descript.htm">http://unctad.org/infocomm/francais/riz/descript.htm</a>	Fruit-grain ovoïde, ellipsoïde ou cylindrique, souvent jaune blanchâtre ou brun à gris brunâtre. Usage : les grains se cuisent à l'eau ou à la vapeur et il se consomme surtout avec des légumes secs ou frais, du poisson ou de la viande. La farine sert à faire des bouillies épaisses ou liquides.	<a href="http://unctad.org/infocomm/francais/riz/descript.htm">http://unctad.org/infocomm/francais/riz/descript.htm</a>	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de protéines, vitamines du groupe B, manganèse, sélénium.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19- 37 e p.107-113, FAO 2005.	Légumineuse teneur forte en graisse et grains oléagineux.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107- 113, FAO 2005.
Poisson- chat	<i>Clarias gariepinus</i>	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Poisson de mer et d'eau douce, à peau nue, dont la tête porte de longs barbillons.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Usage: cuisson, friture ou grillade pour le silure frais et cuisson pour le silure fumé ou séché.	<a href="http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche">http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras insaturés, omega-3), fer, zinc, iode, fluor, vitamines A et D.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Poisson	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 e p.107- 113, FAO 2005.

Banane	<i>Musa sapienta</i>	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit comestible du bananier.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Fruit: long légèrement incurvé, possède une peau de couleur jaune ou verte facile à détacher. Usage: Crue ou cuite. La banane peut être séchée.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu_sommaire">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu_sommaire</a>	Bonne source d'amidon. Utile source de vitamine B6, provitamine A-carotène, manganèse.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Plantain	<i>Musa acuminata</i> L.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Plante hybride, elle est issue à l'origine du croisement entre <i>Musa acuminata</i> et <i>Musa balbisiana</i> .	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu</a>	Plusieurs variétés, couleurs et taille. Celle à cuire est un fruit long ovale, à chair fibreuse, très sèche et non sucrée. Usage : on peut la faire bouillir (en particulier quand elle n'est pas tout à fait mûre), la griller ou la frire dans de l'huile de palme comme les frites.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=banane_nu</a>	Bonne source d'amidon. Utile source de vitamine B6, provitamine A-carotène, manganèse.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Pomme de terre	<i>Solanum tuberosum</i> L.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Plante herbacée, vivace par ses tubercules et cultivée comme une plante annuelle.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu</a>	Fruit : tubercules de taille variable plus ou moins allongée, cylindrique, lisse ou bosselée selon les variétés ; couleur de la peau, jaune, rouge, noire, ou rosée ; couleur de la chair, blanche, jaune, rose ou violette. Usage: bouillir, frire.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=pomme_de_terre_nu</a>	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de cuivre, fer, manganèse, potassium et vitamine B6.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Patate douce	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Plante vivace largement cultivée dans les régions tropicales et subtropicales.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu</a>	Fruit : tubercule de forme plus ou moins allongée, voire arrondie, à la peau fine ; la couleur de la peau du tubercule va du blanc au jaune, à l'orange ou au violet avec une saveur sucrée et une texture farineuse. Les feuilles sont comestibles. Usage : on peut faire bouillir le tubercule, griller ou frire dans de l'huile de palme comme les frites ou les chips. Les feuilles se consomment comme légumes frais.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu</a>	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de vitamines A et B6, manganèse et cuivre.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Aubergine	<i>Solanum melongena</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle ou arbuste vivace.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Solanum+melongena&RF=AfficherWeb	Fruit : ellipsoïde verte ou à nuances de violet pâle à foncé et à noir, parfois réticulée ou zébrée, jaune à brune à maturité, contenant de nombreuses graines. Usage : les fruits sont consommés grillés, frits ou cuits à la vapeur, ou en ragoûts avec d'autres légumes, la viande ou le poisson.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Solanum+melongena&RF=AfficherWeb	Bonne source de vitamine B1 et B6, antioxydants. Utile source de fibres.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Bœuf modérément gras	<i>Bos primigenius f. taurus</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Mammifère herbivore de grande taille (bovidé) dont le taureau et la vache domestique constituent l'espèce.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Élevé pour sa viande, son lait et son cuir. Usage: cuisson, friture ou grillade.	http://florabelle.centerblog.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), fer et zinc.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Chèvre modérément grasse	<i>Capra aegagrus hircus</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Mammifère herbivore (bovidé) femelle du bouc.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Élevé pour son lait, sa viande et son cuir. Usage: cuisson, friture ou grillade.	http://florabelle.centerblog.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), fer et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Cajou (Anacarde)	<i>Anacardium occidentale</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit de l'Anacardier, arbuste tropical (térébinthacée) dont une espèce est cultivée pour l'amande de son fruit.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Usage: rôties ou non, elles constituent une excellente collation.	http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_cajou_nu#P141_17876	Bonne source de protéines et calories. Utile source de magnésium, cuivre, phosphore, manganèse, zinc, fer et acides gras monoinsaturés.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Carotte	<i>Daucus carota L.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée érigée annuelle ou bisannuelle.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Daucus+carota&RF=AfficherWeb	Fruit: racine pivotante renflée couleur orange. Usage: les racines sont consommées crues ou cuites, seules ou associées à d'autres légumes et à d'autres produits alimentaires.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Daucus+carota&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de phosphore, potassium et fer vitamines A, B6 et K; en moindre quantité B1, B2, B3, C	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=carotte_nu</a>	Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Noix de coco	<i>Cocos nucifera L.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Noyau du fruit d'une sorte de palmier, le cocotier de la famille <i>Areaceae</i> .	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Cocos+nucifera&RF=AfficherWeb	Fruit : drupe globuleuse, ovoïde ou ellipsoïde; exocarpe très fin, lisse, vert, d'un orange éclatant, jaune à ivoire à maturité, virant au gris-brun chez les fruits âgés. Usage: l'eau présente dans la cavité des jeunes noix est agréable à boire; l'albumen frais, râpé ou émincé et déshydraté, constitue un accompagnement; le lait ou crème de coco, est un ingrédient traditionnel de nombreux produits alimentaires.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Cocos+nucifera&RF=AfficherWeb	Lait de coco et coco frais bonne source de fer, manganèse, cuivre, phosphore et sélénium.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_coco_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=noix_coco_nu</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Noix de coco, huile de	<i>Cocos nucifera L.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Huile végétale obtenue à partir du noix du cocotier.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Cocos+nucifera&RF=AfficherWeb	Usage: Il est utilisé en cuisine pour assaisonner les salades, comme huiles de cuisson ou pour les fritures.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Cocos+nucifera&RF=AfficherWeb	Bonne source de acides gras saturés et acides trans après transformation.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Huile	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Cœur		ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Organe musculaire creux contenu dans la poitrine, agent principal de la circulation du sang.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Usage: cuisson, friture ou grillade.	http://florabelle.centerblog.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html	Bonne source de protéines, fer, zinc, vitamine A et folate.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Confiture		ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit que l'on fait cuire dans du sucre pour les conserver.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Usage: tartine de confiture	http://www.supertoinette.com/fiche-cuisine/594/confiture.html	Bonne source de calories.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Sucre	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Fruits de mer		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Tout ce qui est comestible, vient de l'océan mais n'est pas un poisson.	<a href="http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0i.htm#fiche">http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0i.htm#fiche</a>	Des mammifères marins, des tortues et des algues, des crustacés et des mollusques. Usage: cuisson, friture ou grillade en accompagnement d'aliments de base comme le manioc, l'igname et le riz.	http://www.fao.org/WAIRdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche	Bonne source de protéines, vitamines et de minéraux.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Baobab	<i>Adansonia digitata</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Gros arbre (bombacacée) des régions chaudes d'Afrique et d'Asie (le tronc a parfois 8 m de diamètre), aux branches très étalées.	<a href="http://www.larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-nom/baobab/25543">http://www.larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-nom/baobab/25543</a>	Fruit : ovoïde (pains de singe), à saveur acidulée. Usage : fruit comestible ; les feuilles se servent cuites à l'eau ou à l'huile et on les consomme généralement avec une bouillie. La feuille se conserve par séchage au soleil, préalablement bouillie éventuellement, pour permettre son utilisation pendant la saison sèche.	<a href="http://www.larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-nom/baobab/25543">http://www.larousse.fr/encyclopedie/nom-commun-nom/baobab/25543</a>	Bonne source de vitamines A et C et folate. Utile source de protéines, fer et fibres.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Haricot commun	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle, rampante, grimpante.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Phaseolus+vulgaris+common+bean&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Phaseolus+vulgaris+common+bean&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : gousse linéaire, verte ou jaune, parfois rouge, violette ou à zébrures violacées, contenant des graines. Graines globuleuses, ellipsoïdes, noires, brunes, jaunes, rouges ou blanches. Usage : les graines mûres sèches sont consommées comme légume sec. Il se consomme cuit, souvent avec un peu d'huile (palme). Les feuilles se consomment comme légumes frais et parfois comme légume sec, pendant les mois de disette lorsqu'on trouve peu à manger.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Phaseolus+vulgaris+common+bean&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Phaseolus+vulgaris+common+bean&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon, protéines et fibres. Utile source de fer et folate.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légumineuse teneur faible en graisse.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Pois pigeon	<i>Cajanus cajan</i> (L.) Millsp.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Arbuste ou sous-arbrisseau érigé, annuel.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cajanus+cajan&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cajanus+cajan&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : grain globuleux à ellipsoïde ou un peu carré, blanc, crème, brun, violacé ou marbré. Usage : le grain sec s'emploie dans des sauces en accompagnement d'aliments de base comme le manioc, l'igname et le riz. Le grain mûr se consomme frit ou cuit.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cajanus+cajan&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cajanus+cajan&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon, protéines et fibres. Utile source de sodium.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légumineuse teneur faible en graisse.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Niébé	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Plante herbacée annuelle ou vivace, grimpante, rampante ou plus ou moins érigée.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Vigna+unguiculata&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Vigna+unguiculata&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : gousse linéaire-cylindrique long, brun pâle à maturité, contenant des graines oblongues noires, brunes, roses ou blanches. Usage : on cuit les graines mûres et on les consomme seules ou avec des légumes, accompagnant l'aliment de base (manioc, igname, plantain) ; on fait de la farine pour en faire des galettes soit frites soit cuites à la vapeur.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Vigna+unguiculata&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Vigna+unguiculata&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon, protéines et fibres. Utile source de fer, calcium et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légumineuse teneur faible en graisse.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Foie		<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Volumineux viscère de couleur brun-rouge, à la fois glande digestive et organe de réserve et d'excrétion.	<a href="http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/hepatites/sa_5_059_foie_organe_multifonctions.htm">http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/hepatites/sa_5_059_foie_organe_multifonctions.htm</a>	Usage: cuisson, friture ou grillade.	<a href="http://florabelle.centerbl og.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html">http://florabelle.centerbl og.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html</a>	Bonne source de protéines, fer, zinc, vitamine A et folate.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Abats	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Acide folique			Produit dérivé de l'acide folique (sel de l'acide folique) ou vitamine B9	<a href="http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html">http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html</a>	La vitamine B9 s'appelle aussi folate quand elle est de source alimentaire et acide folique quand elle est sous forme de supplément. Cette vitamine joue un rôle essentiel dans la production des nouvelles cellules et du matériel génétique (ADN, ARN), ce qui est particulièrement important pendant la grossesse.	<a href="http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html">http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html</a>	On trouve des folates dans les abats (abats de volaille, foie de veau et d'agneau), les légumes à feuilles vert foncé (épinards, asperges, etc.) et les légumineuses.	<a href="http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html">http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html</a>	vitamine	<a href="http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html">http://www.vulgaris-medical.com/encyclopedie/foiate-1951.html</a>
Poulet	<i>Gallus gallus domesticus</i> L.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Femelle du coq domestique, oiseau de basse-cour au plumage diversement coloré selon les races, aux ailles atrophiées, à la tête ornée d'une crête rouge.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Élevé pour sa chair et pour ses œufs.	<a href="http://florabelle.centerbl og.net/">http://florabelle.centerbl og.net/</a>	Bonne source de protéines, fer et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Baie sauvage	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit indéhiscant, très charnu, à pépins à l'état sauvage.	Dictionnaire encyclopédique, Hachette, 2002.	Les fruits de baobab, les figues sauvages, le groseiller du Cap, la passiflore sauvage, etc. Usage: ils se consomment crus à maturité.	Dupriez, H. e Leener, P. de, <i>Jardins et vergers d'Afrique</i> , p.306-318, Terre et Vie, 1987.	En général bonne source de vitamines A, C et B9 (folate) cela dépend du fruit.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Sauterelle <i>Schistocerca gregária</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Insecte orthoptère sauteur, aux très longues pattes postérieures, aux larges ailes, aux longues antennes fines.	<a href="http://pagesperso-orange.fr/trebla-mountain/Pages%20animaux/Insectes/sauterelle.htm#_haut_de_page">http://pagesperso-orange.fr/trebla-mountain/Pages%20animaux/Insectes/sauterelle.htm#_haut_de_page</a>	Usage: on enlève les ailes et fait frire dans l'huile bouillante.	<a href="http://www.comby.org/insect/recetfr.htm">http://www.comby.org/insect/recetfr.htm</a>	Bonne source de protéines.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Ghee	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Beurre (clarifié)	<a href="http://www.saveursdumonde.net/produits/beurres/ghee/">http://www.saveursdumonde.net/produits/beurres/ghee/</a>	Beurre que l'on fait fondre à feu très doux et dont on retire les produits lactés qui remontent à la surface en dissociant les trois éléments qui constituent le beurre: Caséine, Lipides, et petit lait. Cette technique permet une plus longue conservation et ce beurre peut être chauffé à haute température sans qu'il développe un goût de brûlé. Usage: il est utilisé en cuisine comme huiles de cuisson ou pour les fritures.	<a href="http://www.saveursdumonde.net/produits/beurres/ghee/">http://www.saveursdumonde.net/produits/beurres/ghee/</a>	Bonne source de lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés et trans).	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Matière grasse	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Tournesol, <i>Helianthus annuus</i> huile de L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Huile végétale obtenue à partir des graines de tournesol.	Dictionnaire encyclopédique, Hachette, 2002.	Usage: il est utilisé en cuisine pour assaisonner les salades, comme huiles de cuisson ou pour les fritures.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.27, FAO 2005.	Acides gras polyinsaturés, oméga 9 et oméga 6.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Huile	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Tournesol, <i>Helianthus annuus</i> graines de L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle érigée.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Helianthus+annuus&RF=AfficherWeb	Fruit: grain aplati obovoïde, blanc, brun, violet, noir ou gris-blanc. Usage: les graines se consomment salées et grillées en amuse-gueule.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Helianthus+annuus&RF=AfficherWeb	Bonne source de lipides protéines et fibres. Utile source de phosphore, manganèse, cuivre, vitamine B5 et E.	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Légumineuse teneur forte en graisse et grains oléagineux.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Glucides	Appelés parfois hydrates de carbone, ils fournissent surtout de l'énergie (calories), mais aussi des fibres (non assimilées, mais indispensables à la santé).	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	On subdivise les glucides en « sucres complexes » quand ils sont composés d'amidon (les céréales, les pommes de terre, les légumineuses, etc.) et en « sucres simples » quand ils sont composés de fructose, de glucose, de lactose ou de saccharose (les fruits, les légumes, le lait, le miel, etc.).	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	macronutriments	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>			
Gras de viande	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Se dit de la partie grasse de la viande.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Usage: utilisé comme huiles de cuisson (après transformation) ou pour les fritures.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.27, FAO 2005.	Bonne source de lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés)	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Matière grasse	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Pois chiche	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Cicer arietinum L. Plante herbacée annuelle érigée.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cicer+arietinum&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cicer+arietinum&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : grain globuleux obovoïde, crème à brun, vert ou noir. Usage : on cuit les graines mûres et on les consomme seules ou avec des céréales. Les graines immatures se mangent crues, grillées.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cicer+arietinum&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Cicer+arietinum&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon, protéines et fibres. Utile source de manganèse, cuivre, phosphore, folate, fer et zinc.	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Légumineuse teneur faible en graisse.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Goyave	<i>Psidium guajava</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit du goyavier commun, un petit arbre de la famille des myrtes et des eucalyptus.	<a href="http://www.e-sante.fr/dietetique-aliments-fruits-goyave-NN_2254-125-970.htm">http://www.e-sante.fr/dietetique-aliments-fruits-goyave-NN_2254-125-970.htm</a>	Fruit: taille et forme variable. En mûrissant, il passe du vert sombre au vert clair ou au jaune. La chair peut être blanche, jaune, rose ou rouge et le fruit contient de très nombreuses graines qui ressemblent à des pépins. Usage : on le consomme frais.	<a href="http://www.e-sante.fr/dietetique-aliments-fruits-goyave-NN_2254-125-970.htm">http://www.e-sante.fr/dietetique-aliments-fruits-goyave-NN_2254-125-970.htm</a>	Bonne source de fructose, vitamine C et carotènes. Utile source de fibres.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Igname	<i>Dioscorea spp.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : tubercule de forme cylindrique, à chair blanchâtre ou jaunâtre. Usage : on consomme ces tubercules cuits, frits, ou transformé en farine.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de vitamines B1, B6 et C ; phosphore, cuivre, manganèse et potassium.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Larve d'insecte		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Première forme que revêt un insecte au cours de son développement.	<a href="http://www.cnrtl.fr/etymologie/larve">http://www.cnrtl.fr/etymologie/larve</a>	Usage: faire frire des larves dans l'huile bouillante.	<a href="http://www.comby.org/insect/recettfr.htm">http://www.comby.org/insect/recettfr.htm</a>	Bonne source de protéines.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Yaourt		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Lait fermenté contenant deux souches de ferments caractéristiques : Lactobacillus bulgaricus et Streptococcus thermophilus.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/les-yaourts/categories/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/les-yaourts/categories/</a>	Usage: on consomme le yaourt nature ou avec le sucre, les fruits ou le miel.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/les-yaourts/categories/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/les-yaourts/categories/</a>	Bonne source de protéines, lipides et calcium.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Lait	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Jacque	<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	C'est le fruit du jacquier.	<a href="http://www.recettes-cuisine-afrique.info/?Jacque">http://www.recettes-cuisine-afrique.info/?Jacque</a>	Fruit : chair jaune, une saveur douce, une odeur forte et sucrée. Usage : le fruit se consomme mûr ou vert. Les graines, qui sont toxiques crues, sont comestibles cuites quand elles sont grillées ou bouillies.	<a href="http://www.recettes-cuisine-afrique.info/?Jacque">http://www.recettes-cuisine-afrique.info/?Jacque</a>	Bonne source de vitamines du groupe B. Utile source de fibres, calcium, phosphore et fer; graines riche en amidon.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Orange	<i>Citrus sinensis</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Fruit d'un petit arbre fruitier (agrume) avec des branches épineuses.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=orange_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=orange_nu</a>	Fruit : baie rond charnu, couleur orange avec un endocarpe à pulpe juteuse et contient de graines. Usage : le fruit est consommé frais.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=orange_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=orange_nu</a>	Bonne source de fructose et vitamine C	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Lait de chèvre frais		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une chèvre laitière.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Il doit être recueilli proprement et ne pas contenir de colostrum. Usage: on le boit naturel.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), calcium et vitamine A.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Lait	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Caillebotte		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Lait caillé, non salé fabriqué à base du lait de vache, de chèvre ou de lait de brebis.	<a href="http://www.keldelice.com/encyclopedie/produits-regionaux/la-caillebotte-9">http://www.keldelice.com/encyclopedie/produits-regionaux/la-caillebotte-9</a>	Usage: l'on consomme froid, nature ou sucré.	<a href="http://www.keldelice.com/encyclopedie/produits-regionaux/la-caillebotte-9">http://www.keldelice.com/encyclopedie/produits-regionaux/la-caillebotte-9</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses forte à teneur en acides gras saturés), calcium et vitamine A.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Lait	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Lait maternel		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une femelle humaine.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Le lait maternel peut fournir tous les nutriments nécessaires pendant les six premiers mois de la vie et une proportion utile des nutriments nécessaires jusqu'à l'âge de 2 ans en moins.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.26, FAO 2005.	Bonne source de protéines, vitamine A, vitamine C, fer et folate.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Lait	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Lait de vache frais		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Produit intégral de la traite totale et ininterrompue d'une vache.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Il doit être recueilli proprement et ne pas contenir de colostrum. Usage: on le boit naturel.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/">http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-lait/categories/aller-plus-loin/</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), calcium et vitamine A.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.	Lait	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Lentille	Lens culinaris Medik.	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle érigée.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Lens+culinaris&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Lens+culinaris&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : grain en forme de lentille optique, vert, brunâtre, rouge pâle moucheté de noir, ou noir. Usage : les graines mûres sont consommées en sauces et en soupes, notamment en Ethiopie.	<a href="http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Lens+culinaris&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Lens+culinaris&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon, protéines et fibres. Utile source de vitamine B1, phosphore, fer, manganèse, cuivre et folate.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.	Légumineuse teneur faible en graisse.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Lipides			Ce sont tous les gras.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	ils regroupent : les acides gras, les glycérides, les phospholipides.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	Ils sont essentiels au fonctionnement des systèmes circulatoire, hormonal, immunitaire et nerveux.		macronutriments	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>
			Macronutriments		Nutriments, tels que glucides, lipides et protéines, dont l'organisme a besoin en			Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.		
Manioc	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante arbustive, semi-ligneuse, pluriannuelle, mais généralement cultivée comme plante annuelle.	<a href="http://www.alterafrica.com/manioc.htm">http://www.alterafrica.com/manioc.htm</a>	Fruit : tubercules comestibles. Il y a en deux sortes : doux et amer (non toxique et toxique). Usage : on consomme ses tubercules, cuits, frits, ou transformés en farine, mais aussi ses feuilles. En Afrique, le manioc amer est plus cultivé que le manioc doux car son rendement est largement supérieur.	<a href="http://www.alterafrica.com/manioc.htm">http://www.alterafrica.com/manioc.htm</a>	Bonne source d'amidon et fibres.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Mangue	<i>Mangifera indica</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit du manguier, un grand arbre tropical.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mangue_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mangue_nu</a>	Fruit : charnu de forme oblongue attaché à un long pédoncule, de taille variable selon les variétés est à maturité de couleur jaune plus ou moins tachetée de vert et de rouge. Usage : les fruits sont consommés frais. Le fruit coupé en tranche se conserve par séchage au soleil.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mangue_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=mangue_nu</a>	Bonne source de fructose et vitamine C.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Beurre		ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Substance alimentaire onctueuse obtenue en battant la crème du lait.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Il est obtenu exclusivement à partir de crème crue, non pasteurisée. Il est fragile et ne se conserve pas longtemps, mais c'est le beurre le plus riche en goût. Usage: pour les tartines ou préparer les aliments.	http://www.produits-laitiers.com/les-produits-laitiers/le-beurre/categories/	Bonne source de lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés)	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Matière grasse	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Fruit de la passion	<i>Passiflora edulis</i> Deg.	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée vivace grimpante, glabre ou poilue.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=fruit_passion_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=fruit_passion_nu</a>	Fruit : baie en forme ovale à peau dure et solide, parfois lisse ou fripée, violet-noir ou jaune, contenant de nombreuses graines. Usage: les fruits sont consommés frais.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=fruit_passion_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=fruit_passion_nu</a>	Bonne source de fructose, fer et vitamine C. Utile source de fibres et glucides.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>		Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Taro	<i>Colocasia esculenta</i> (L.) Schott	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée vivace érigée.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb</a>	Taro est cultivé comme plante à tubercule et comme légume-feuilles. Usage : ses cormes molles à chair blanche se consomment cuits à l'eau, frits ou rôtis en accompagnement, ou bien s'utilisent pour préparer une pâte.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Colocasia+esculenta&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de vitamines B1, B6 et C, phosphore, cuivre, manganèse et potassium.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit Racine et fruit amylicé.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Micronutriments			Nutriments, tels que vitamines et minéraux, dont l'organisme a besoin en très faible quantité.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.						

Maïs (jaune)	<i>Zea mays</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Plante tropicale herbacée annuelle de taille variable.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Zea+mays&RF=AfficherWeb	Fruit- grain, obovale et en forme de coin, de couleur variée, allant du blanc au presque noir, en passant par le jaune, le rouge et le violet. Usage : il peut se manger frais directement sur l'épi grillé ou cuit, mais le grain est généralement broyé en farine que l'on cuit à l'eau pour donner des bouillies.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Zea+mays&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de protéines, vitamines du groupe B.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Céréale	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Maïs, huile de	<i>Zea mays</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Huile végétale obtenue à partir des graines de maïs.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Zea+mays&RF=AfficherWeb	Usage: l'huile est utilisé en cuisine pour assaisonner les salades, comme huiles de cuisson ou pour les fritures.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Zea+mays&RF=AfficherWeb	Acides gras polyinsaturés, oméga 9 et oméga 6.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Huile	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Miel		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf Substance sucrée, sirupeuse, blanche ou jaune, parfois brune que les abeilles élaborent à partir du nectar extrait des fleurs.	<a href="http://www.bloc.com/article/alimentation/epices-et-condiments/le-miel.html">http://www.bloc.com/article/alimentation/epices-et-condiments/le-miel.html</a>	Usage: adoucir les boissons ou les aliments.	http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=miel_nu	Bonne source de calories et glucides.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Sucre	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Mil (non décortiqué (L.) R.Br.)	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Graminée annuelle, cultivée comme céréale secondaire dans des zones semi-arides.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sorghum+bicolor&RF=AfficherWeb	Fruit : grain, arrondi et à pointe obtuse. Usage : les graines sont consommées bouillies, cuites à la vapeur ou transformées en farine.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sorghum+bicolor&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de protéines, vitamines du groupe B, vitamine E, potassium, phosphore, fer et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Céréale Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Minéral		Substance normalement inorganique, plus rarement organique, formée naturellement ou synthétisée artificiellement, définie par sa composition chimique	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	calcium, magnésium, phosphore, potassium, sodium, soufre, fer, zinc, cuivre, manganèse, chrome, sélénium, fluor, iode, molybdène, chlore.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	Absolument indispensables au maintien de la vie.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	micronutriments <a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>
	Nutrition	Étude des aliments, des régimes alimentaires et des comportements liés à l'alimentation, et de la façon dont les nutriments sont utilisés par l'organisme.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.					

			Nutriments	Partie de la nourriture qui est absorbée et utilisée par l'organisme pour assurer l'énergie, la croissance et l'entretien, et protéger contre les maladies.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.					
Mouton modérément gras	<i>Ovis aries</i> L.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Mammifère ruminant dont certaines races ont une épaisse toison frisée.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Éleve pour son lait, sa viande et son cuir. Usage: cuisson, friture ou grillade.	<a href="http://florabelle.centerbl og.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html">http://florabelle.centerbl og.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), fer et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Œuf	<i>Gallus gallus</i> L. (L.) R.Br.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Produit de la ponte externe des oiseaux, de forme ovoïde.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	L'oeuf est formé par une coquille, des membranes et des réserves. Usage: le blanc et le jaune de l'oeuf, cuir ou frire.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oeuf_nu">http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=oeuf_nu</a>	Sélénium, vitamines B2 et B12	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Œuf	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Petit oiseau		<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Petit vertébré ovipare, couvert de plumes ayant deux pattes et deux ailes à la tête munie d'un bec et adapté au vol.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Petit oiseau bien en chair constitue un mets délicat. Usage: cuisson, friture ou grillade.	<a href="http://www.cuisinealafra ncaise.com/au-marche.html?view=produit&amp;id=195">http://www.cuisinealafra ncaise.com/au-marche.html?view=produit&amp;id=195</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), fer et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Poisson frais	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Vertébré aquatique, respirant toute sa vie au moyen de branchies et pourvu de nageoires locomotrices.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Le poisson d'eau douce et le poisson de mer, comme produit fini, n'a fait l'objet d'aucun traitement de conservation autre que la réfrigération. Usage: se consomme cuit, frit en accompagnement des aliments de base.	<a href="http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche">http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche</a>	Bonne source de protéines, zinc, iode, fluor, fer (chair rouge); lipides (graisses à forte teneur en acides gras insaturés); vitamine A et D.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Poisson	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Poisson en conserve	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Vertébré aquatique, respirant toute sa vie au moyen de branchies et pourvu de nageoires locomotrices.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Le poisson d'eau douce et le poisson de mer conditionnés dans des récipients hermétiquement fermés et suffisamment chauffés, et ayant subi éventuellement d'autres traitements appropriés. Usage: se consomme cuit, frit en accompagnement des aliments de base.	<a href="http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche">http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche</a>	Bonne source de protéines, zinc, iode, fluor, fer (chair rouge); lipides (graisses à forte teneur en acides gras insaturés); vitamine A et D.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Poisson	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Poisson séché	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Vertébré aquatique, respirant toute sa vie au moyen de branchies et pourvu de nageoires locomotrices.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Le poisson d'eau douce et le poisson de mer séchés ou fumés. Usage: se consomme cuit, frit en accompagnement des aliments de base.	<a href="http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche">http://www.fao.org/WAI/Rdocs/x5425f/x5425f0h.htm#fiche</a>	Bonne source de protéines, zinc, iode, fluor, fer (chair rouge); lipides (graisses à forte teneur en acides gras insaturés); vitamine A et D.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.	Poisson	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Porc moyenne ment gras	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	<i>Sus domesticus L.</i> Mammifère omnivore (suidé) au corps trapu couvert des soies, a la tête allongée terminée par un groin.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Élève pour sa chair et son cuir.	<a href="http://florabelle.centerblog.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html">http://florabelle.centerblog.net/rub-les-animaux-de-la-ferme.html</a>	Bonne source de protéines, lipides (graisses à forte teneur en acides gras saturés), fer et zinc.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.	Viande	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Palme rouge, huile de	<i>Elaeis guineensis</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Huile végétale extraite par pression à chaud de la pulpe des fruits du palmier à huile.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Elaeis+guineensis&RF=AfficherWeb	Usage : l'huile est utilisée en cuisine pour assaisonner les salades, comme huiles de cuisson ou pour les fritures.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Elaeis+guineensis&RF=AfficherWeb	Bonne source de vitamine A. Utile source d'acides gras saturés.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Huile	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Poivron doux	<i>Capsicum sp.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle érigée ou sous-arbrisseau.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Capsicum+annuum&RF=AfficherWeb	Fruit : baie de taille, de forme, de couleur et de saveur très variables, verte, jaune, blanc crème ou violacée lorsqu'elle est jeune, rouge, orange, jaune ou brune lorsqu'elle est mûre, contenant de nombreuses graines. Usage : les fruits piquants sont consommés à l'état frais, séché ou transformé. Les fruits non piquants, sont consommés crus en salades, mais plus généralement cuits, frits ou transformés en mélange avec d'autres aliments.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Capsicum+annuum&RF=AfficherWeb	Bonne source de vitamine C, A et B6.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légume	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Protéines			Macromolécules constituées de longues chaînes d'acides aminés (les éléments de base)	<a href="http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/biologie-4/d/proteine_237/">http://www.futura-sciences.com/fr/definition/t/biologie-4/d/proteine_237/</a>	Elles sont nécessaires à la fabrication et à la réparation des os, de la peau, des membranes cellulaires, des anticorps, des hormones, etc.; ce sont nos matériaux de construction. On trouve les protéines animales notamment dans les viandes, les poissons, les oeufs, les produits laitiers; et les protéines végétales surtout dans les céréales et les légumineuses.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>			macronutriments	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>

Fromage		ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf	Aliment obtenu à partir de lait coagulé ou de produits laitiers, de vache, de brebis, de chèvre, de bufflonne ou d'autres mammifères, puis d'un égouttage suivi ou non de fermentation.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/fileadmin/PDF/Produits-laitiers/QS11-FROMAGES.pdf">http://www.produits-laitiers.com/fileadmin/PDF/Produits-laitiers/QS11-FROMAGES.pdf</a>	Le fromage est fabriqué à partir de lait de vache, de brebis, de chèvre, de bufflonne ou d'autres mammifères. Usage: le caillé peut être égoutté, moulé, salé, et fermenté et/ou affiné plus ou moins longtemps et consommé directement.	<a href="http://www.produits-laitiers.com/fileadmin/PDF/Produits-laitiers/QS11-FROMAGES.pdf">http://www.produits-laitiers.com/fileadmin/PDF/Produits-laitiers/QS11-FROMAGES.pdf</a>	Bonne source protéines, lipides, calcium, zinc, potassium et vitamines A, B2, B9, B12 et D.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Lait	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Gombo	<i>Hibiscus esculentus L.</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante annuelle robuste, érigée.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Abelmoschus+esculentus&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Abelmoschus+esculentus&amp;RF=AfficherWeb</a>	Fruit : capsule érigée, cylindrique à pyramidale variant quand il est jeune d'une couleur rouge-violet et vert rougeâtre à vert foncé, et de vert pâle à jaune. Usage : les jeunes fruits sont consommés bouillis ou frits. Conservation par séchage, entiers ou coupés en tranches, ou encore par saumurage. Le produit séché est généralement broyé en poudre avant l'utilisation. Les jeunes feuilles sont consommées comme épinard.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Abelmoschus+esculentus&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB-1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Abelmoschus+esculentus&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source de protéines, vitamine A et K. Utile source de manganèse.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légume	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Aulacode	<i>Thryonomyidae swinderianus</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf	Rongeur d'Afrique tropicale, d'assez grande taille, recherché comme gibier.	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.	Rongeur trapu, de grande taille. D'un poids variant de 2 à 4 kg chez les femelles et de 3 à 6 kg chez les mâles en moyenne. Le pelage assez long, rêche et subépineux, est brun tiqueté de jaune sur le dessus, blanc grisâtre sur le dessous. Usage: se consomme cuit, frit ou en grillade en accompagnement des aliments de base..	<a href="http://www.aulacode.africa-web.org/conf2002/pdf/s002.pdf">http://www.aulacode.africa-web.org/conf2002/pdf/s002.pdf</a>	Bonne source de protéines, fer, zinc, vitamine A et folate.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Régime alimentaire sain et équilibré			Procédure alimentaire qui fournit la juste quantité d'aliments variés servant à couvrir les besoins énergétiques et nutritionnels d'une personne.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.						

Rognon		ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Terme culinaire utilisé pour désigner les reins des animaux de boucherie.	http://www.cooking2000.com/fr/dossier/tripier-rognon.htm	Les rognons de bœuf et de veau sont lobés, les rognons de porc plus fortement, tandis que les rognons de l'agneau ont la forme d'un gros haricot sec. Usage: se consomme cuit, frit en accompagnement des aliments de base.	http://www.cooking2000.com/fr/dossier/tripier-rognon.htm	Bonne source de protéines, fer, zinc, vitamine A et folate.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Abats	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Sécurité alimentaire de la famille					Situation d'une famille qui a suffisamment d'aliments sains et nourrissants toute l'année, de sorte que tous ses membres puissent couvrir leurs besoins alimentaires et satisfaire leurs préférences, et avoir une vie saine et active.				Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.	
Sésame, graines de L.	<i>Sesamum indicum</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle érigée, aromatique.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sesamum+indicum&RF=AfficherWeb	Fruit : capsule oblongue-quadrangulaire long, gris marron à maturité, contenant de graines obovoïdes aplaties, blanches, ivoire, grises, beiges, marron, rouges ou noires. Usage: les graines se consomment crues, cuites ou torréfiées. Les graines produisent l'huile.	<a href="http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Sesamum+indicum&amp;RF=AfficherWeb">http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&amp;BU=http://database.prota.org/recherche.htm&amp;TN=PROTAB~1&amp;QB0=AND&amp;QF0=Species+Code&amp;QI0=Sesamum+indicum&amp;RF=AfficherWeb</a>	Bonne source de lipides protéines, fibres. Utile source de calcium, phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, vitamine B1.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légumineuse teneur forte en graisse et grains oléagineux.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Soja, graines de Merr.	<i>Glycine max (L.)</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle, érigée, buissonnante.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Glycine+max&RF=AfficherWeb	Fruit : gousse légèrement recourbée et comprimée, à graines globuleuses ovoïdes, jaunes, vertes, marron, noires, ou tachetées et mouchetées dans ces différentes couleurs. Usage: les graines sèches sont bouillies, on fait de la farine qui est mélangée avec la farine de maïs, servant ainsi de nourriture d'appoint en cas de famine; production de l'huile.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Glycine+max&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon, protéines et fibres. Utile source de phosphore, magnésium, fer, zinc, manganèse, cuivre, vitamine B2 et K .	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légumineuse teneur forte en graisse et grains oléagineux.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Sorgho	<i>Sorghum bicolor L. Moench</i>	ftp://ftp.fao.org/docrep/p/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Graminée annuelle.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sorghum+bicolor&RF=AfficherWeb	Fruit : grain, partiellement couvert par les glumes, arrondi et à pointe obtuse. Usage : on fait cuire le grain entier à l'eau, on le fait griller, ou on le fait éclater comme le maïs. On moule le grain ou on le pile pour le réduire en farine. La farine sert à faire des bouillies épaisses ou liquides, des crêpes, des boulettes ou du couscous.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Sorghum+bicolor&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de protéines, vitamines du groupe B, potassium, phosphore et calcium.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légumineuse teneur forte en graisse et grains oléagineux.	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Tef	<i>Eragrostis tef</i> (Zuccagni) Trotter	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Graminée annuelle cespiteuse.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Eragrostis+tef&RF=AfficherWeb	Fruit : grain ovoïde à ellipsoïde, blanc jaunâtre à brun foncé. Usage : sa farine plus utilisée en Ethiopie et en Erythrée, s'emploie surtout pour confectionner un pain peu épais, aplati et en forme de crêpe, fait à partir d'une pâte mise à fermenter pendant 2 à 3 jours.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Eragrostis+tef&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de protéines, vitamines du groupe B, fer, magnésium et cuivre.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Céréale	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Blé, farine de	<i>Triticum aestivum</i> L	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Graminée annuelle, en touffe.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Triticum+aestivum&RF=AfficherWeb	Fruit : grain ellipsoïde, brun rougeâtre à jaune ou blanc. Usage : du grain on fait la farine panifiable utilisée pour le pain (grain tendre) et pour les semoules et les pâtes alimentaires (grain dur).	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Triticum+aestivum&RF=AfficherWeb	Bonne source d'amidon et fibres. Utile source de protéines, vitamines B1, B3, B6 et E; fer, phosphore, magnésium, sélénium, manganèse, cuivre et zinc.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Céréale	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Tamarin	<i>Tamarindus indicus</i> L.	ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf	Fruit du tamarinier, arbre de savane sèche de la famille des légumineuses.	<a href="http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes/tamarin/">http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes/tamarin/</a>	Fruits : gosses couleur marron, allongées boursouflées. Usage : le fruit, réduit en pâte est consommé en jus, et comme épice.	<a href="http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes/tamarin/">http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes/tamarin/</a>	Bonne source de fructose, beta carotène. Utile source de fibres, potassium, calcium et glucides.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Fruit	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.

Tomate	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Plante herbacée annuelle, à tige érigée ou prostrée.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&QI0=Lycopersicon+es	Fruit, baie globuleuse à aplatie, verte et poilue lorsque jeune, puis glabre et brillante, le plus souvent rouge, mais parfois rose, orange ou jaune à maturité, contenant de nombreuses graines. Usage : les fruits sont consommés crus en salade ou cuits en sauces et utilisés pour donner du goût à des soupes ou des plats de Insect de petite taille de couleur blanchâtre. Usage: se cosomme frit comme amuse-gueule.	http://database.prota.org/dbtw-wpd/exec/dbtwpub.dll?AC=QBE_QUERY&BU=http://database.prota.org/recherche.htm&TN=PROTAB~1&QB0=AND&QF0=Species+Code&http://www.comby.org/insect/recettfr.htm	Bonne source de vitamine A et C.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Légume	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Termite		ftp://ftp.fao.org/docrep/x3996f/x3996f00.pdf	Insecte social (isoptère) appelé aussi <i>fourmi blanche</i> .	Dictionnaire encyclopedique, Hachette, 2002.		http://www.comby.org/insect/recettfr.htm	Bonne source de protéines, lipides, glucides et calcium.	<a href="ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf">ftp://ftp.fao.org/docrep/fo/005/x3996f/x3996f00.pdf</a>	Aliment sauvage	Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.19-37 et p.107-113, FAO 2005.
Abats			Foie, cœur, rognons, sang, cervelle et autres parties accessoires mais comestibles d'animaux, oiseaux ou de poissons. Plus les abats sont rouges, plus ils contiennent de fer.		Burges, Ann (Consultante FAO), Guide de Nutrition Familiale, Rome, p.119-121, FAO 2005.					
Vitamine			Substance organique dont l'organisme a besoin.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	Vitamines : A, B (1,2,6,12), C, D, E, K et l'acide folique	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	Indispensable au bon développement et au fonctionnement normal de l'organisme, qui ne peut les synthétiser en quantité suffisante.	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>	Vitamine	<a href="http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th">http://www.passeportsante.net/fr/therapies/guide/articleinteret.aspx?doc=nutrition_proteus_th</a>