

PO.

RESUMOS POSTERS

PO1. FACTORS ASSOCIATED WITH SUSTAINABLE DIETARY PATTERNS: A MULTIDIMENSIONAL ASSESSMENT OF PORTUGUESE ADULTS' DIETS

Mariana Rei^{1,4}; Catarina Campos Silva⁴; Duarte Torres^{1,3}; Colin Sage¹; Sara Rodrigues^{1,3}

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

² EPIUnit - Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

³ Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR) da Universidade do Porto

⁴ Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

INTRODUCTION: Currently food production and consumption patterns present substantial risks to human health and the environment, therefore it is essential to identify the various factors influencing diet sustainability.

OBJECTIVES: To identify factors associated with the sustainability of Portuguese adults' diets.

METHODOLOGY: Data from 2287 participants in the National Food, Nutrition, and Physical Activity Survey (IAN-AF 2015-2016) were analyzed. The Diet Sustainability Score (DSS) was derived from four dimensions: nutritional quality, environmental impact, economic affordability, and sociocultural acceptability. Linear regression models, adjusted for sex and age, examined the effects of sociodemographic, economic, and lifestyle factors on the DSS. The Kruskal-Wallis test assessed differences in food group consumption across DSS quintiles. Food intake values were standardized to an energy intake of 2200kcal/day using the energy density method.

RESULTS: Female gender ($\beta=-0.59$, CI95%=-0.82, -0.37), older age ($\beta=3.12$, CI95%=2.78, 3.46), higher education ($\beta=1.09$, CI95%=0.76, 1.42), and higher income ($\beta=1.22$, CI95%=0.96, 1.47) were positively associated with the DSS. Individuals with healthier lifestyles, including non-smoking ($\beta=-0.40$, CI95%=-0.69, -0.12), non-alcohol consumption ($\beta=-0.56$, CI95%=-0.92, -0.20), higher organic food intake ($\beta=4.95$, CI95%=1.58, 8.31), and less frequent eating out-of-home habits ($\beta=-1.94$, CI95%=-2.66, -1.22) exhibited an higher DSS. Participants with higher DSS consumed more vegetables (203g/day in Q5 vs. 109g/day in Q1), fruits (322g/day in Q5 vs. 117g/day in Q1), fish and seafood (59g/day in Q5 vs. 30g/day in Q1), white meat (35g/day in Q5 vs. 21g/day in Q1), and olive oil (14g/day in Q5 vs. 10g/day in Q1), while consuming less red and processed meat (35g/day in Q5 vs. 109g/day in Q1), sweets, sugar-sweetened beverages and salty snacks (70g/day in Q5 vs. 299g/day in Q1). These dietary patterns aligned with the Mediterranean dietary guidelines for Portugal.

CONCLUSIONS: The findings contribute to understanding multidimensional aspects of sustainable eating and offer valuable information for research and policymaking to promote sustainable food practices.

PO2. CARACTERIZAÇÃO DAS COMPETÊNCIAS CULINÁRIAS E ALIMENTARES DE ESTUDANTES DE UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR EM PORTUGAL

Eloísa Silva¹; Mariana Antunes¹; Tatiana Ruivo¹; Cidália D Pereira^{1,4}; Daniela C Vaz^{1,2,4,5}; Vânia S Ribeiro^{1,4}; Carla Guimarães^{1,2}

¹ Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

² CiTechCare, Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria

³ LSRE-LCM - Laboratory of Separation and Reaction Engineering – Laboratory of Catalysis and Materials, Polytechnic of Leiria

⁴ ALICE - Associate Laboratory in Chemical Engineering, Faculty of Engineering, University of Porto

⁵ Coimbra Chemistry Centre, Institute of Molecular Sciences, Department of Chemistry, University of Coimbra

INTRODUÇÃO: As competências culinárias são fundamentais para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, contribuindo para a organização, transformação e consumo adequado dos alimentos. Desenvolver essas habilidades é essencial para garantir refeições nutritivas, seguras e culturalmente adequadas, especialmente entre jovens adultos.

OBJETIVOS: Avaliar as competências culinárias (CC) e práticas alimentares (PA) de estudantes de uma instituição de ensino superior em Portugal.

METODOLOGIA: Realizou-se um inquérito *online* (dezembro 2024), enviado via email institucional, contendo questões sociodemográficas e a aplicação da ferramenta *Assessment of Food and Cooking Skills in Young Adults*, validada para Portugal. Esta ferramenta contempla duas subescalas que avaliam as CC e as PA numa escala de 1 (nada competente) a 7 (muito competente). O score final varia entre 16-112 pontos para as CC e entre 19-133 para as PA. O estudo foi aprovado pela Comissão de Ética da Instituição.

RESULTADOS: Participaram 336 estudantes, 74,8% do sexo feminino, 24,3% do sexo masculino (0,9% não quis mencionar o sexo). O score total médio da amostra foi de 68,32 ($\pm 23,26$) para as CC e 88,0 ($\pm 25,18$) para as PA, classificado como elevado em ambos os casos. O sexo feminino obteve uma pontuação significativamente superior ($p<0,05$) para as CC e PA (70,71 *versus* 61,36 e 91,10 *versus* 79,08, respetivamente). Relativamente às CC, "cozinhar a vapor" e "cozinhar leguminosas na panela de pressão" foram questões avaliadas com pior desempenho e nas PA "planear e preparar refeições com antecedência", "comprar produtos da época e peças/partes da carne mais baratas para poupar dinheiro" e "ler informação nutricional na rotulagem" destacaram-se pela menor pontuação atribuída.

CONCLUSÕES: Estes resultados serão relevantes para o planeamento de intervenções mais dirigidas às reais necessidades desta população relativamente às CC e PA, as quais serão determinantes para a promoção de escolhas alimentares mais saudáveis e sustentáveis.

PO3. PATTERNS OF FAST-FOOD CONSUMPTION AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS: A COMPARATIVE STUDY BY SEX AND TYPE OF UNIVERSITY

Diana Figueiredo¹; Leandro Oliveira²

¹ School of Health Sciences and Technologies, Universidade Lusófona

² Research Center for Biosciences & Health Technologies (CBIOS)

INTRODUCTION: Fast food consumption has been widely associated with health issues such as obesity and cardiovascular diseases, especially among young adults. University students, due to their busy routines and often limited resources, may be more likely to opt for fast meals, which are often convenient, affordable, and accessible.

OBJECTIVES: To analyze the patterns of fast-food consumption among students from public and private universities, considering sex differences and sociodemographic characteristics.

METHODOLOGY: This is a cross-sectional study, with data collection carried out between October and December 2022. An online questionnaire was developed and applied, which included questions to characterize the sociodemographic