

NÓS SOMOS O QUE COMEMOS: GASTRONOMIA, IDENTIDADE E BEM ESTAR NO TURISMO CONTEMPORÂNEO

WE ARE WHAT WE EAT: FOOD, IDENTITY AND
WELLNESS IN TOURISM

LOPES M. Carmo R.; AMARAL, P. B.

CERNAS Centro de Estudos Recursos Naturais e Sociedade

Departamento de Ambiente, Escola Superior Agrária, Instituto Politécnico de Coimbra, Portugal

E-mail: clopes@esac.pt



tópicos

- **Introdução**
- **A procura de bem estar – motivação e perfil do turista**
- **A oferta - identidade**
- **A alimentação tradicional como produto turístico**
- **Estratégia e tendências**
- **CASE STUDY**

ANATOMIA DO TURISTA

publicacao.sapo.pt

Chapéu Safari

Carinha de espanto. O turista expõe a sua pele branca e frágil ao sol português e faz automaticamente um sorriso idiota.

Camisa tropical de cores berrantes

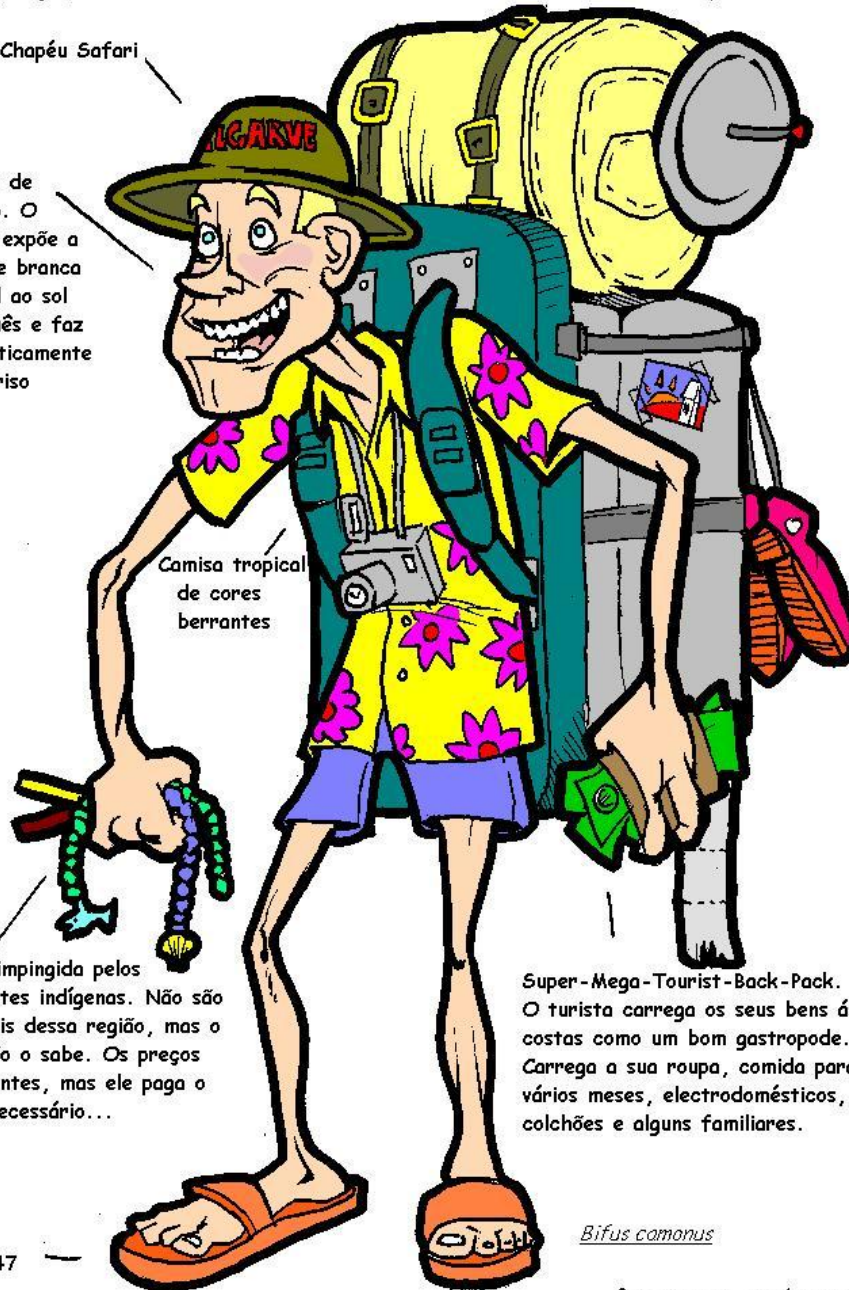
Bijuteria impingida pelos comerciantes indígenas. Não são tradicionais dessa região, mas o turista não o sabe. Os preços são chocantes, mas ele paga o que for necessário...

Super-Mega-Tourist-Back-Pack. O turista carrega os seus bens às costas como um bom gastropode. Carrega a sua roupa, comida para vários meses, electrodomésticos, colchões e alguns familiares.

Chinelo tamanho 47

Bifus comonus

pedroaveira 20/6/2009



- A propósito de identidade, *In "À Mesa com Fialho de Almeida*, este refere “O prato nacional é como o romanceiro nacional, um produto do génio colectivo: ninguém o inventou e inventaram-no todos..... Em Portugal não há província, distrito, terra, que não registe entre os monumentos locais, a especialidade de um petisco raro, sábio, fino, verdadeira sinfonia de sabores sempre sublime.



MARAVILHAS
DA GASTRONOMIA



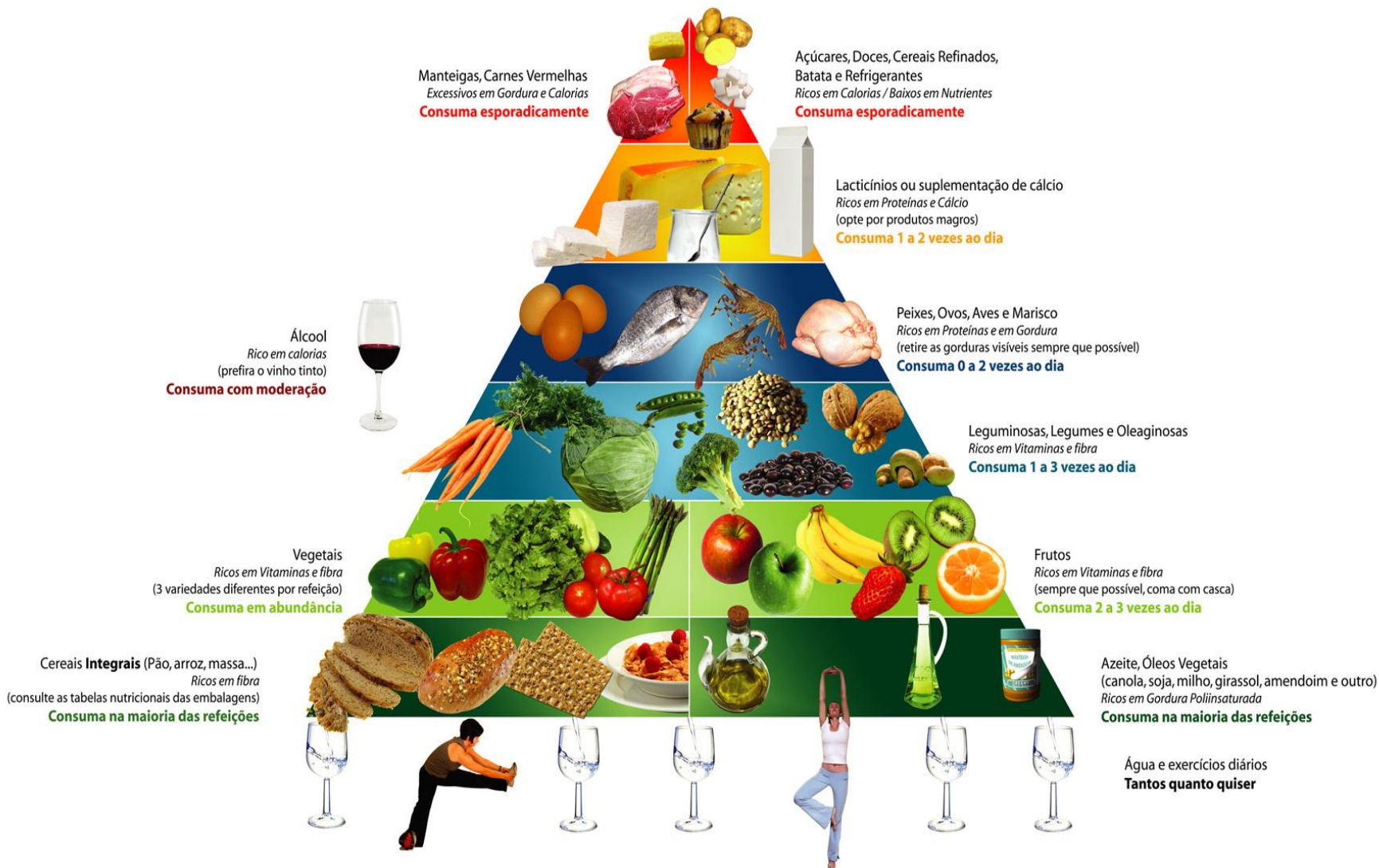




Mediterranean Diet Food Pyramid

NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR

o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Manteigas, Carnes Vermelhas
Excessivos em Gordura e Calorias
Consoma esporadicamente

Açúcares, Doces, Cereais Refinados,
Batata e Refrigerantes
Ricos em Calorias / Baixos em Nutrientes
Consoma esporadicamente

Lactínios ou suplementação de cálcio
Ricos em Proteínas e Cálcio
(opte por produtos magros)
Consoma 1 a 2 vezes ao dia

Álcool
Rico em calorias
(prefira o vinho tinto)
Consoma com moderação

Peixes, Ovos, Aves e Marisco
Ricos em Proteínas e em Gordura
(retire as gorduras visíveis sempre que possível)
Consoma 0 a 2 vezes ao dia

Leguminosas, Legumes e Oleaginosas
Ricos em Vitaminas e fibra
Consoma 1 a 3 vezes ao dia

Vegetais
Ricos em Vitaminas e fibra
(3 variedades diferentes por refeição)
Consoma em abundância

Frutos
Ricos em Vitaminas e fibra
(sempre que possível, coma com casca)
Consoma 2 a 3 vezes ao dia

Cereais **Integrais** (Pão, arroz, massa...)
Ricos em fibra
(consulte as tabelas nutricionais das embalagens)
Consoma na maioria das refeições

Azeite, Óleos Vegetais
(canola, soja, milho, girassol, amendoim e outro)
Ricos em Gordura Poliinsaturada
Consoma na maioria das refeições

Água e exercícios diários
Tantos quanto quiser



projecto de turismo

- único, genuíno
- posicionamento e diferenciação
- concorrência é severa
- cooperação intersectorial
- Qualidade
- Sustentabilidade / Slow food / ecoturismo
- diversidade da oferta
- internacionalização
- Web mais Web., quem não está lá não existe!
- **rotas gastronómicas**
- monitorização
- pior do que uma má estratégia é não ter estratégia

*Gostas de amoras? Vou dizer ao teu
pai que já namoras!*

*Gostei de
estar
convosco ,
Obrigada !*



clopes@esac.pt