



Da Terra ao Prato: Como se Transforma a Batata?

OBJETIVO

Compreender como a **batata** se transforma desde o alimento fresco até aos diferentes produtos que consumes, distinguindo **processos simples** de **processos mais intensivos** e refletindo sobre o impacto dessas transformações na saúde.

A TUA MISSÃO

Escolhe **uma forma de consumo da batata** que conheças bem e acompanha o seu percurso desde a batata fresca até ao prato.

Passo 1 — Identifica a batata

- **Forma escolhida:** ☐ fresca ☐ cozida ☐ assada ☐ frita ☐ chips ☐ puré instantâneo
- **Produto final que costumavas comer:** _____

Passo 2 — Do campo ao produto

Assinala as etapas que achas que fazem parte da transformação:

- ☐ Colheita
- ☐ Lavagem e seleção
- ☐ Corte
- ☐ Cozedura / fritura / desidratação
- ☐ Adição de gordura e/ou sal
- ☐ Embalagem



QUAIS DESTAS ETAPAS TORNAM O PRODUTO MAIS DIFERENTE DA BATATA ORIGINAL?
PORQUÊ?

Passo 3 — Grau de transformação

Classifica o produto que escolheste:

- ☐ Pouco transformado
- ☐ Moderadamente transformado
- ☐ Muito transformado

O QUE TE LEVOU A ESSA ESCOLHA?

Passo 4 — Impacto na saúde

Reflete e responde:

- O produto mantém a **estrutura original** da batata?
- Que nutrientes podem perder-se ou que componentes podem ser adicionados (gordura, sal)?

REFLEXÃO:



REFLEXÃO FINAL

Se tivesses de escolher entre duas versões da batata (menos ou mais transformada), qual escolherias e porquê?

DICA FOODWISELAB

Batata **cozida ou assada**, especialmente com casca, é menos transformada e tende a ser mais saciante do que versões fritas ou ultraprocessadas.