



utad

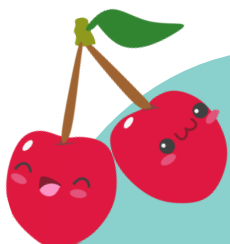
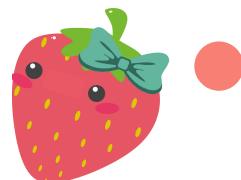
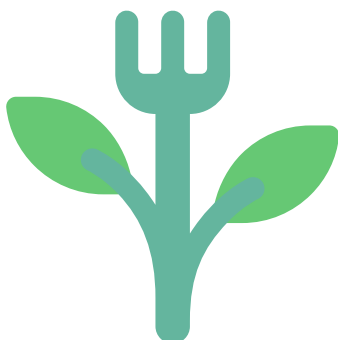


# COMER COM SABEDORIA

DIA MUNDIAL DA GASTRONOMIA  
SUSTENTÁVEL



18 de junho



As Nutricionistas do Município

Ana Cristina Santos Pereira (CP5548N) e Inês Torgo (CP5555N)

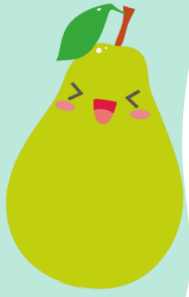
Os estagiários curriculares da Licenciatura de Ciências da Nutrição da UTAD

Inês Henriques (al73598) e Lúri Santos (al71557)

EDIÇÃO N° 11 - JUNHO 2024



utad



# COMER COM SABEDORIA



## O QUE É UMA ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL?



Segundo a **Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO)**, uma **Alimentação Sustentável**:

1. tem um **baixo impacto ambiental** e contribui para a **segurança alimentar e nutricional** da população, assim como para o seu estado de saúde, tanto no presente como no futuro;
2. **protege e respeita a biodiversidade e o ecossistema**, além de que permite **otimizar os recursos naturais e humanos**;
3. é culturalmente aceite, **nutricionalmente adequada, acessível pela população, segura e economicamente justa**.

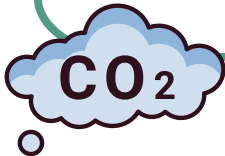


A **pegada ecológica** está relacionada com a **quantidade de recursos utilizados** na produção de um alimento.

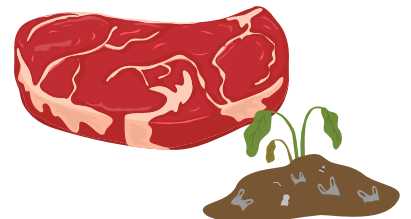
A **pegada hídrica** está relacionada com o **volume de água doce necessária** para produzir serviços ou bens de consumo.



A **pegada de carbono** indica-nos a **quantidade de gases com efeito estufa** emitidos para produzir um alimento, que são prejudiciais para o planeta.



As refeições à base de **alimentos de origem animal** têm um grande impacto na **pegada ecológica, hídrica e de carbono**.



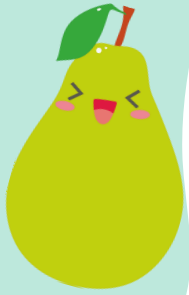
Por outro lado, refeições à **base de alimentos de origem vegetal** **reduzem** significativamente estes indicadores.

Exemplo: leguminosas (feijão, grão de bico, ervilhas, entre outros)





# utad

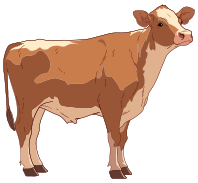


## COMER COM SABEDORIA



### PARA A PRODUÇÃO DE:

#### Bife de vaca

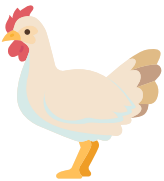


15500 litros de  
água

16 Kg de Dióxido de  
Carbono Equivalente

7,9 metros quadrados  
de solo utilizado

#### Frango



3900 litros de  
água

4,6 Kg de Dióxido de  
Carbono Equivalente

6,4 metros quadrados  
de solo utilizado

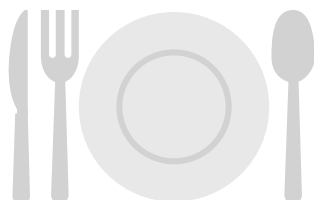


A Global Footprint Network demonstra que **Portugal** é o país da região **Mediterrânica com maior Pegada Ecológica per capita** ao nível da **Alimentação**.

### REFEIÇÃO OVOLACTOVEGETARIANA

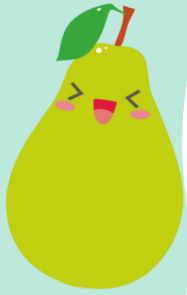
A redução do consumo de carne está associada à prevenção e tratamento de doenças crónicas bem como à diminuição da pegada ecológica, sendo que uma **refeição ovolactovegetariana, quando bem planeada, fornece os nutrientes necessários para um aporte nutricional adequado.**

O Município de Vila Real, sensibilizado pela problemática, **implementou o fornecimento de pelo menos uma refeição ovolactovegetariana por mês nas escolas de Jardim de Infância e 1º Ciclo.**





utad



# COMER COM SABEDORIA



## COMO TORNAR AS REFEIÇÕES MAIS SUSTENTÁVEIS?

Optar por produtos frescos, locais e da época



Dar preferência a cadeias curtas de distribuição de alimentos



Usar de forma integral os alimentos, sempre que possível, para minimizar o desperdício alimentar



Fazer uma boa gestão dos recursos hídricos e energéticos na preparação de refeições



Reaproveitar e/ou minimizar as sobras de refeições



Reciclar as embalagens utilizadas, colocando-as no ecoponto adequado



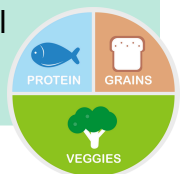
Limitar o consumo de carne vermelha e de carnes processadas



Preferir produtos em embalagens familiares e adquirir alimentos avulso



Ocupar 3/4 do prato com alimentos de origem vegetal e limitar a 1/4 os alimentos de origem animal



### Fontes:

Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017. Disponível em: [https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK\\_SUSTENTABILIDADE.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf);  
Associação Portuguesa de Nutrição. 25 sugestões para uma refeição + sustentável (infografia). Disponível em: [https://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/imagens/materiais/25\\_sugestoes\\_refeicao\\_mais\\_sustentavel.jpg](https://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/imagens/materiais/25_sugestoes_refeicao_mais_sustentavel.jpg).