



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

AGRICULTURA

dgav  
Direção Geral  
de Alimentação  
e Veterinária

Dia Mundial da Alimentação

16 outubro

# ALIMENTAÇÃO SUSTENTÁVEL

**SALVAGUARDAR O FUTURO!**

**Em 2050 a  
população  
mundial rondará  
os 10 bilhões de  
pessoas...**

**Quer ajudar a  
salvar o Planeta?  
Pense bem no que  
vai comer!**

# Alimentação Sustentável

“*Os nossos futuros sistemas alimentares precisarão de fornecer dietas acessíveis e saudáveis para todos e meios de subsistência decentes para os trabalhadores do sistema alimentar, preservando os recursos naturais e a biodiversidade e enfrentando desafios como as alterações climáticas.*”  
FAO, 2020

Uma alimentação sustentável é aquela que, sendo culturalmente aceite e acessível, permitirá satisfazer todas as necessidades fisiológicas da população mundial com alimentos seguros, ao mesmo tempo que assegura o respeito pela biodiversidade e ecossistemas, sendo economicamente justa e viável, e faça um ótimo aproveitamento dos recursos humanos e naturais combatendo o desperdício.

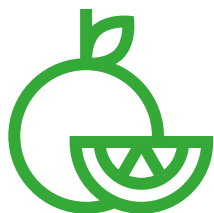
# Um Alimento Sustentável é:



Produzido com recurso a métodos de produção que respeitam o ambiente e os animais



Não processado, de modo a minimizar a quantidade de recursos utilizados (p.ex. água, combustível)



Local e sazonal adquirido diretamente aos produtores locais



Que respeita o bem-estar do ambiente, dos animais, dos produtores e dos consumidores



A aquisição de alimentos através de cadeias de distribuição curtas (produtores locais) trás inúmeros benefícios como, por exemplo, a maior proximidade entre o consumidor e o agricultor (permitindo ao consumidor conhecer as boas práticas do produtor), o aumento do consumo de alimentos mais frescos (com forte ligação à saúde), a prática de um valor mais justo pelos produtos, o reforço das ligações rurais e urbanas, e a contribuição para o desenvolvimento sustentável (redução das emissões de CO<sup>2</sup> associadas aos transportes longos e do uso de embalagens, nomeadamente de plástico).



**Alimentação  
Saudável!**

**Respeitar o  
ambiente!**

**Assegurar os  
recursos para  
as gerações  
vindouras!**

# Dieta Mediterrânica

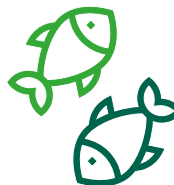
“*Dietas desequilibradas e estilos de vida sedentários têm levado a taxas crescentes de obesidade, não apenas em países desenvolvidos, mas também em países em vias de desenvolvimento, onde a fome e a obesidade muitas vezes coexistem.*”  
FAO, 2020

O conceito de Dieta Mediterrânica deve a sua existência ao fisiologista americano Ancel Keys que, nas décadas de 50 e 60 do século XX, efetuou estudos sobre a relação entre os padrões alimentares e a doença cardiovascular e tirou conclusões sobre o impacto positivo, na saúde humana, da alimentação praticada pelos povos do mediterrâneo, quando comparada à alimentação praticada por populações de outras regiões do globo.

# A Dieta Mediterrânea caracteriza-se pelo:



Predomínio de produtos vegetais (produtos hortícolas, fruta, cereais, frutos secos oleaginosos e leguminosas)



Consumo moderado de peixe



Consumo preferencial de carnes brancas



Baixo consumo de carne vermelha



Baixo consumo de açúcares



Consumo de azeite como principal fonte de gordura



Consumo regular e moderado de vinho



Consumo moderado de laticínios



“*Em Portugal, cerca de 35 mil portugueses morrem anualmente por doenças cardiovasculares, que continuam a ser a principal causa de morte e representam um terço de toda a mortalidade da população, embora muitas dessas mortes e desse sofrimento prolongado pudessem ser evitados por uma mudança simples nos hábitos alimentares.*”  
*Serviço Nacional de Saúde, 2020*

Uma das cinco metas da “Agenda da Inovação para a Agricultura 2030” consiste em, até 2030, aumentar em 20% o nível de adesão da população portuguesa à Dieta Mediterrânica contribuindo assim para melhorar a saúde dos portugueses.



**Alimentação  
adequada pode  
contribuir para a  
redução do peso  
das doenças em  
50%!**



# Medidas para uma alimentação mais saudável e sustentável:



1º Privilegie a compra dos alimentos a produtores locais



2º Prefira alimentos frescos, locais e da época



3º Adote os princípios da Dieta Mediterrânea



4º Reduza o desperdício na preparação e confecção dos alimentos



5º Reaproveite as sobras de outras refeições



6º Atente aos prazos de validade dos produtos



7º Prefira embalagens familiares, ao invés de embalagens individuais, minimize a compra de produtos embalados e reutilize as embalagens



8º Adira à compostagem



9º Promova a Alimentação Saudável



REPÚBLICA  
PORTUGUESA

AGRICULTURA

## Bibliografia

### **Associação Portuguesa de Nutrição**

Alimentar o futuro - Uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar

<https://www.apn.org.pt/ver.php?cod=000K>

### **Terra Futura**

Agenda da Inovação para a Agricultura

<https://www.portugal.gov.pt/download-ficheiros/ficheiro.aspx?v=f9717d22-32d4-44ad-b18f-704a6772807c>

### **SNS - Serviço Nacional de Saúde**

Doenças cardiovasculares

<https://www.sns.gov.pt/noticias/2017/10/04/doencas-cardiovasculares/>

### **Fundação Portuguesa de Cardiologia**

O conceito de Dieta Mediterrânica e a pirâmide alimentar mediterrânica

<http://www.fpcardiologia.pt/o-conceito-de-dieta-mediterranica-e-piramide-alimentar-mediterranica/>

### **Guia alimentar mediterrânico**

Relatório justificativo do seu desenvolvimento, Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável

<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp2020/wp-content/uploads/2020/01/Guia-Alimentar-Mediterr%C3%A2nico-%E2%80%93-Fundamenta%C3%A7%C3%A3o-e-Desenvolvimento.pdf>

### **FAO**

Grow, nourish, sustain. Together. Our actions are our future

<http://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9893en>

**dgav**  
Direção Geral  
de Alimentação  
e Veterinária