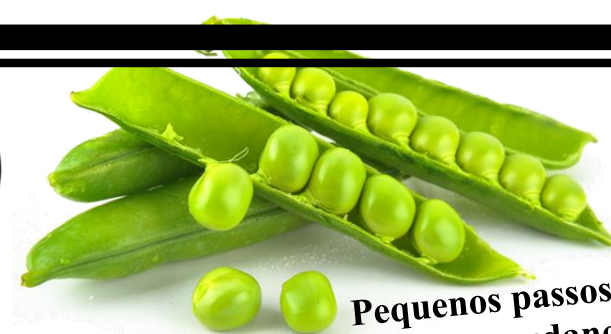


Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 103 / 25 de fevereiro a 3 de março 2019

Estratégias para que a sua refeição seja sustentável:

 <p>Realizar uma lista de compras e adquirir apenas os alimentos que serão consumidos.</p>	 <p>Limitar o consumo de carne vermelha (p.e. porco, cabrito, vaca) e processada (p.e. salsichas, hambúrgueres, enchidos).</p>	 <p>Limitar a 1/4 do prato os alimentos de origem animal.</p>	 <p>Consumir pescado nacional, conforme a época e com o tamanho mínimo exigido pela lei.</p>	 <p>Consumir alimentos oriundos do comércio justo.</p>	 <p>Reduzir o desperdício na preparação e confeção dos alimentos.</p>	 <p>Manter a panela tapada, enquanto cozinha e desligar o fogão pouco tempo antes do final da cozedura.</p>	 <p>Acondicionar convenientemente os alimentos (p.e. armazenar em local seco ou no frio).</p>	 <p>Consumir, em primeiro lugar, os alimentos mais perecíveis.</p>	 <p>Ferver a água num jarro elétrico é mais rápido e envolve menos custos energéticos do que aquecê-la numa panela.</p>	 <p>Reaproveitar as sobras de outras refeições.</p>	 <p>Preferir embalagens familiares, ao invés de embalagens individuais. Adquirir produtos avulso.</p>
 <p>Ocupar 3/4 do prato com alimentos de origem vegetal.</p>	 <p>Reutilizar embalagens utilizadas (p.e. acondicionar botões, materiais de bricolagem).</p>	 <p>Verificar, frequentemente, a temperatura de refrigeração e congelação.</p>	 <p>Preferir alimentos locais e da época.</p>	 <p>Utilizar utensílios adequados para servir as refeições (p.e. colheres doseadoras, facas afiadas).</p>	 <p>As panelas de pressão permitem cozinhar mais rapidamente e economizar mais energia. Limitar o uso de forno.</p>	 <p>Minimizar o embalamento (p.e. pão embalado, talheres, bases de tabuleiro).</p>	 <p>Atentar à data de validade dos produtos e acondicionar na zona frontal os alimentos com a data de fim mais próxima.</p>	 <p>Reciclar as embalagens utilizadas.</p>	 <p>Fazer compostagem dos resíduos orgânicos e utilizar como fertilizante na horta familiar.</p>	 <p>Aumentar o consumo diário de leguminosas e utilizá-las em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana.</p>	 <p>Servir as porções em função da Roda da Alimentação Mediterrânica e em conformidade com as necessidades energéticas e nutricionais de cada indivíduo.</p>

O planeamento antecipado das refeições diárias permite uma gestão mais eficiente do dia alimentar, dos recursos utilizados e do orçamento familiar.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Assim, quando estruturar as suas refeições, siga as Recomendações da Roda da Alimentação Mediterrânica.

Porto.