

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes
mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 122 / 08 a 14 de Julho 2019

Dia Mundial da População - 11 de julho

Estima-se que em **2050** a **população mundial** seja **superior a 9 bilhões de pessoas**, pelo que será necessário aumentar 60% da produção de alimentos para satisfazer as necessidades alimentares. Este crescimento populacional também pode trazer **consequências para o meio ambiente** e, assim, prejudicar a qualidade de vida dos seres vivos no nosso planeta terra. Estas alterações irão refletir-se:

Em mudanças climáticas
Na escassez de recursos naturais

Na escassez de água potável
No desflorestamento

Na degradação dos solos



Para que possamos minimizar estas consequências importa agir, através da **implementação de algumas medidas sustentáveis** tais como:

Reduzir o desperdício alimentar
em todas as etapas da cadeia alimentar:

1/3 dos alimentos produzidos
(correspondente a 1,3 bilhões de
toneladas por ano) não são consumidos
e são responsáveis pela emissão de 8%
dos gases com efeito de estufa.



Utilização sustentável
e consciente dos
recursos naturais.

Preferir alimentos sustentáveis:

- ✓ Produzidos com recurso a métodos que respeitem o ambiente e os animais;
- ✓ Sazonais e adquiridos localmente, de preferência diretamente aos produtores;
- ✓ Não processados (para minimizar a quantidade de recursos utilizados, como por exemplo a água);
- ✓ Que respeitem o bem-estar do ambiente, dos animais, dos produtores e dos consumidores.

Na agricultura não deverá
ser ultrapassada a expansão
das áreas de cultivo para além
dos 20% considerados
sustentáveis.

A Dieta Mediterrânica é
uma alternativa adequada para
modificar hábitos de consumo
e promover uma alimentação
saúdável e sustentável.

Reduzir o consumo de
alimentos de origem
animal pois o seu
processo de produção é
responsável por um uso
superior de recursos e
emissões de efeito de
estufa, comparativamente
aos alimentos de origem
vegetal.

