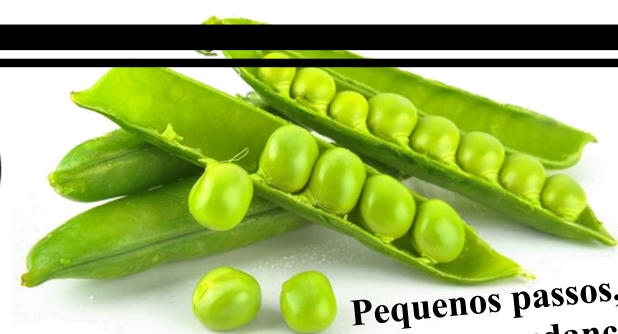


Anote

dicas
nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 209/ 24 a 28 de janeiro de 2022

Como reciclar produtos alimentares e evitar o desperdício?

O desperdício alimentar é um dos maiores problemas da nossa sociedade e **estima-se que, em cada refeição, sejam desperdiçados 30% dos alimentos. Os resíduos orgânicos constituem 23% do total de resíduos urbanos produzidos no município do Porto.** Saiba de que forma pode contribuir para reduzir este número e cooperar ativamente para a sustentabilidade ambiental.



O que fazer às embalagens de *takeaway*?

Quando encomenda uma refeição do seu restaurante preferido, sabe o que deve fazer às embalagens que acondicionam os alimentos?

- As caixas de papel ou cartão não poderão ir para o ecoponto azul, pois a gordura e sujidade dos alimentos inviabiliza o processo de reciclagem deste material. Os talheres de plástico devem ser também encaminhados para o lixo comum.
- Já as embalagens de alumínio podem ser colocadas no ecoponto amarelo, mesmo que contenham gordura. Quanto à tampa de papel, certifique-se de que esta não tem sujidade ou que não é plastificada antes de a colocar no ecoponto azul.
- Os potes de sopa, caixas ou bandejas em plástico, podem ser colocadas no ecoponto amarelo depois de escorridas.
- Caso a sua encomenda tenha chegado num saco de plástico, este pode ser colocado no ecoponto amarelo ou pode guardá-lo e reutilizá-lo mais vezes antes de o descartar. Se o saco for de papel, para o poder colocar no ecoponto azul certifique-se de que não contém gordura e humidade.

Aposte também no reaproveitamento de embalagens. Se se deslocar ao local para levantar a sua refeição, experimente utilizar as suas próprias caixas e os seus sacos de transporte. Assim, estará a poupar recursos e o planeta.

Compostagem

A compostagem é um processo natural de reciclagem que permite que resíduos orgânicos se decomponham e devolvam nutrientes ao solo, em forma de adubo de ótima qualidade.

Nas nossas casas, uma grande quantidade do lixo produzido é orgânico e acaba em aterros sanitários. Existem diversos problemas relacionados com os aterros sanitários, como a infiltração de substâncias tóxicas no solo e nas águas subterrâneas e problemas derivados da deposição da matéria orgânica como mau cheiro, criação de gás metano e ácidos orgânicos.



Que resíduos podem ir para o contentor da compostagem?

Restos de vegetais crus e casca de frutas e legumes, borras de café, restos de pão (em pequenas quantidades), folhas e saquetas de chá, sobras de alimentos cozinhados, manteigas e queijos podem ser transformados em composto, um material orgânico com aspeto de terra, escuro, sem odor e com excelentes qualidades fertilizantes.

O município do Porto tem um novo projeto que lhe permitirá separar em casa, de forma simples e rápida os seus resíduos orgânicos.

Aceda a este [link](https://organico.portoambiente.pt/obter-kit) para obter o seu kit especial de compostagem e para saber mais informações sobre este projeto:

<https://organico.portoambiente.pt/obter-kit>.

Como reduzir o consumo de plástico nas idas ao supermercado?

- Utilize sacos de pano para transportar as suas compras;
- Compre a granel, adquirindo à unidade ou ao peso exatamente a quantidade que precisa;
- Opte por produtos biodegradáveis;
- Dê preferência aos produtos embalados em recipientes de vidro;
- Evite comprar água engarrafada;
- Evite utilizar sacos de plástico para pesar os legumes e a fruta.



Fontes:

<https://recicla.pt/abc-da-reciclagem/recipientes-de-take-away-qual-o-lugar-de-cada-um-na-hora-de-reciclar/> | <https://mindthetrash.pt/os-5-rs/> | <https://mindthetrash.pt/os-5-rs/> | <https://organico.portoambiente.pt/> | <https://www.deco.proteste.pt/casa-energia/manutencao-casa/dicas/compostagem-caseira-fazer-proprio-fertilizante>

Fontes imagens:

<https://www.futuraqma.com.br/compostagem-e-o-futuro-da-gestao-de-residuos-organicos/> | <https://www.istockphoto.com/pt/vetorial/set-of-lunch-food-icons-vector-illustration-gm1046165360-279931147> | <https://www.vectorstock.com/rovaltv-free-vector/food-delivery-vector-5071261>

Porto.