



Alimentação Sustentável (e saudável)

O QUE É UMA DIETA SUSTENTÁVEL?

Uma dieta sustentável tem 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. As dietas sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e o ecossistema; além de que permitem otimizar os recursos naturais e humanos. Para além disso, uma dieta sustentável é culturalmente aceite, nutricionalmente adequada, acessível pela população, segura e economicamente justa, segundo a definição da FAO (2015).

5 medidas para uma alimentação mais saudável e sustentável dos portugueses:

1º Sempre que possível compre a produtores locais



2º Prefira alimentos frescos, locais e da época



3º Tenha uma Alimentação Mediterrânica



4º Repense, Reduza, Reutilize e Recicle

5º Ajude a promover a Alimentação Saudável - Envolver-se



Factos e números



- Em 2050, a população será **superior a 9 biliões** e, como tal, será necessário produzir **mais 60% de alimentos**.
- A população mundial gasta o equivalente a 1,6 planetas. Caso a sociedade continue a registar este ritmo de consumo, até **2030** terá sido **gasto** o equivalente a **2 planetas Terra**.
- Cerca de **1/3 dos alimentos produzidos não é consumido**, o que corresponde a 1,3 biliões de toneladas por ano.
- As **perdas alimentares** e o **desperdício alimentar** são responsáveis pela **emissão de 8%** dos gases de efeito de estufa.
- São produzidos 263 milhões de toneladas de carne por ano no mundo, sendo **20%** desta quantidade **perdida** ou **desperdiçada**.
- Há **900 milhões** de pessoas que **passam fome** em todo o mundo e **1,9 biliões** sofrem de **excesso de peso**.
- Mais de 3,5 milhões de portugueses (34% da população) têm um **consumo de carne** superior a 100 g/dia. Os **portugueses** consomem mais **alimentos de origem animal** do que de origem vegetal.
- São necessários cerca de **2000 a 5000 L de água** para produzir os alimentos consumidos, diariamente, por uma pessoa.
- As reservas de **água doce são um recurso esgotável**, não chegando a 700 biliões de pessoas no mundo.
- A produção agrícola utiliza na irrigação cerca de **7,4 triliões de litros de água**, num dia.
- Entre 1990 e 2015, perderam-se, mundialmente, **129 milhões de hectares de floresta**.
- O **plástico** é o **material de embalagem mais utilizado** pelos portugueses (71,2% dos materiais reportados), seguido pelo vidro (9,4%).
- O ano de **2015** foi considerado o **ano mais quente** pelas Nações Unidas.
- A **espessura do Ártico diminuiu**, aproximadamente, 40% nos últimos 30 anos.
- O Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) estima que a **temperatura suba** entre **0,3 a 0,7 oC, até 2035**.
- A **pecuária** é uma das principais causas para a produção e emissão de gases **metano (CH4)** e **óxido nitroso (N2O)**.
- A utilização de **fertilizantes nos solos** contribui com **79% das emissões de N2O**.

Pense no planeta Terra e poupe-o.

Invista numa alimentação sustentável, seja saudável e amigo do ambiente!