



NUTRIMEIO

AMBIENTE E NUTRIÇÃO SUSTENTÁVEL

Inovamos criando
soluções de equilíbrio



Comer bem faz bem ao Planeta

Alimentação Saudável e Sustentável

Ricardo Lopes – Nutrimeio
Seminário Nacional Eco-Escolas
20 de Janeiro de 2017

Alimentação Saudável:

- Envolve...
 - **Nutrição** – atende a todas as exigências do nosso organismo adequando os nutrientes às necessidades de cada um.
 - **Valores culturais, sociais, afetivos e sensoriais** – fonte de prazer e identidade cultural e familiar.
- Devemos ter em conta...
 - **Nutrientes não essenciais** - podem ser produzidos pelo corpo humano a partir de outros compostos.
 - **Nutrientes essenciais** - o organismo humano não é capaz de produzi-los, sendo necessário obtê-los por meio da alimentação.

DESEQUILIBRIO ALIMENTAR....

Alimentação \implies *Consequência*

Excesso \implies Obesidade

Normal \implies Saúde

Insuficiente \implies Desnutrição

E a Sustentabilidade?

Capacidade de se manter durante um longo período de tempo, de maneira a suprir as necessidades presentes sem, no entanto, colocar em causa as necessidades das gerações vindouras.



A Alimentação Moderna

Sustentável???

Consumo excessivo de carne

- Criação intensiva sem respeito pela vida animal
- Contribuição de cerca de 20% das emissões de GEE
- Grandes necessidades de água potável
- Campos de cultivo de cereais para alimentação animal

Alimentos de outras regiões

- Sobre-exploração de recursos ambientais, sociais e económicos nas regiões de produção
- Necessidade acrescida de transporte
- Muitos intermediários sendo o produtor o mais sacrificado a nível económico



Produtos Industrializados

- Grande consumo de energia
- Uso excessivo de embalagens
- Necessidade de grande quantidade de matérias-primas
- Transporte



Desvantagens para Saúde e Meio Ambiente

- Alimentação desadequada a nível nutricional (excesso de sal, açúcar e gordura saturada)
- Perda de nutrientes essenciais
- Consumo excessivo de recursos
- Aumento da poluição
- Produção de resíduos orgânicos e inorgânicos
- Desequilíbrio entre os hemisférios Norte / Sul
- Elevado nível de desperdício



NUTRIMEIO

AMBIENTE E NUTRIÇÃO SUSTENTÁVEL

Como tornar a alimentação mais sustentável

- Reduzir o consumo de carne
- Ingredientes de produção local
- Vegetais da época
- Receitas simples
- Aproveitamento integral dos alimentos (redução de desperdício)
- Produção para auto-consumo

Dieta Mediterrânica

Exemplo de sustentabilidade

The Mediterranean Diet as a Sustainable Food System

[*Journal of Spatial and Organizational Dynamics*](#)

2016, vol. 4, issue 4, pages 281-288



UM EVENTO CO-ORGANIZAÇÃO

 **NUTRIMEIO**  **get zen** *EVENTS FOR LIFE.

ENCANTOS DE NUTRIÇÃO & SUSTENTABILIDADE
3ª EDIÇÃO

**NOSTRA
DIETA MEDITERRÂNICA**

2017

DATAS A ANUNCIAR BREVEMENTE MAIS INFORMAÇÕES: INFO@NUTRIMEIO.PT

Desperdício Alimentar

Como reduzir o desperdício

- **Planear as refeições e fazer lista de compras**
- **Preferir produtos a granel**
- **Verificar as datas de validade**
- **Comprar as quantidades adequadas para as doses a cozinhar**
- **Conservar bem os alimentos**

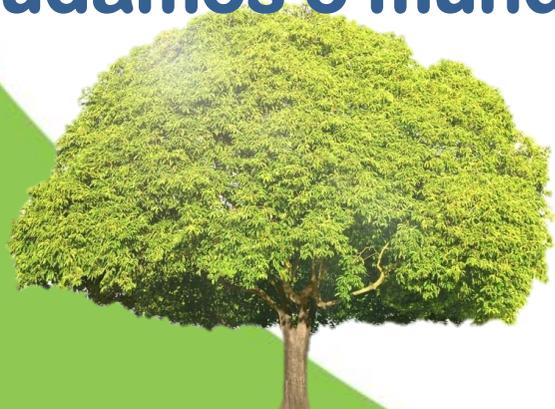
Se mesmo assim sobrarem alimentos...

- Guardar os restos de forma adequada
- Reaproveitar para a criação de novos pratos

E se mudássemos hoje?

- **Melhoria da economia local**
- **Redução dos impactes ambientais**
- **Melhoria das condições de vida animal**
- **Redução da deflorestação**
- **Menores emissões de GEE**
- **Melhor saúde**

**Com pequenas escolhas
mudamos o mundo!**



NUTRIMEIO

AMBIENTE E NUTRIÇÃO SUSTENTÁVEL

Obrigado!

info@nutrimeio.pt

Nutrimeio, Ambiente e Nutrição Sustentável

Amoreiras Torre 3

Rua Tierno Galvan, Torre 3, 508

1070-274 Lisboa

T. 21 401 37 84

TM. 91 598 42 10