

ALIMENTAR COM CONSCIÊNCIA

Estratégias para
repensar, reduzir,
reutilizar e reciclar
na alimentação
diária



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



Com o apoio
institucional de:



DIREÇÃO-GERAL
CONSUMIDOR





Ficha técnica

Título: Alimentar com consciência: estratégias a implementar pelo Consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária

Conceção: Helena Real, Mariana Barbosa, Teresa Carvalho

Corpo Redatorial: Mariana Barbosa, Teresa Carvalho

Revisão: Fátima Santos | Direção-Geral do Consumidor, Helena Real | Associação Portuguesa de Nutrição

Propriedade: Associação Portuguesa de Nutrição

Redação: Associação Portuguesa de Nutrição

Imagens: Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Como citar: Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar com consciência: Estratégias a implementar pelo Consumidor para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.

Outubro/2017

© APN





Índice

Contextualização

Para pensar

Repensar

nas compras

no armazenamento

na preparação/confeção

no consumo

Reduzir

Reutilizar

Reciclar

Nota final





Contextualização

O **Programa de Sustentabilidade Alimentar** pretende elucidar e sensibilizar a população científica e não científica para a importância desta temática, através das diferentes iniciativas que têm sido desenvolvidas neste contexto pela **Associação Portuguesa de Nutrição**.

Neste sentido, este **Guia** intitulado por **“Alimentar com consciência: estratégias para repensar, reduzir, reutilizar e reciclar na alimentação diária”** surge com o objetivo de auxiliar os consumidores a refletirem sobre alguns conceitos relacionados com a sustentabilidade alimentar e, conseqüentemente, repensarem o seu consumo alimentar, de modo a reduzir, reutilizar e reciclar recursos fundamentais para o amanhã. Assim, com este material didático pretende-se promover, além de uma alimentação saudável, a prática de uma alimentação sustentável e, naturalmente, amiga do ambiente.

Nota: As estratégias apresentadas neste Guia são apenas alguns exemplos.





Para pensar



Em **2050**, seremos **mais de 9 mil milhões** e será necessário produzir **mais 60% de alimentos** do que é hoje produzido.

FAO. Food and agriculture: key to achieving the 2030 agenda for sustainable development. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2016.





Para pensar

1031

mil toneladas de alimentos são desperdiçados, ao longo da cadeia, em Portugal



332 mil toneladas
na produção agrícola



77 mil toneladas
na indústria



298 mil toneladas
nas redes de distribuição



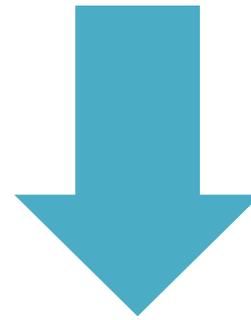
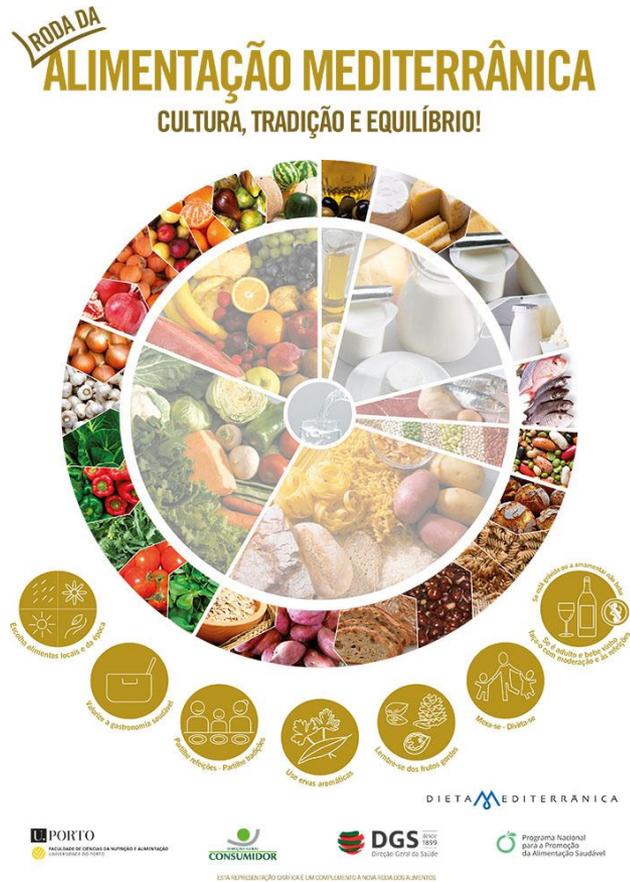
324 mil toneladas
em casa

PERDA, 2012





Para pensar | consumo alimentar dos portugueses



Hortícolas
Cereais,
tubérculos e
frutos
amiláceos
Leguminosas
Fruta



Carnes,
pescado e
ovos
Laticínios



IAN-AF, 2017





Repensar | nas compras



Planear as refeições semanalmente e realizar a respetiva **lista de compras**



Estabelecer uma **periodicidade na ida às compras**, preferencialmente idas mais regulares para adquirir alimentos frescos e evitar a compra de alimentos supérfluos



Evitar ir às compras no horário das refeições ou com fome, de modo a não serem adquiridos produtos alimentares por impulso e não necessários





Repensar | nas compras



Optar por **alimentos locais, frescos**, da **época** e provenientes do **comércio justo**



Consumir **pescado nacional**, preferencialmente fresco, conforme a época e com o tamanho mínimo exigido pela lei



Escolher **bebidas** em vasilhame e com tara recuperável



Comprar a **produtores locais**, a **redes de produtores da região**, em **feiras** ou **mercados**, sempre que possível





Repensar | nas compras



Ler e interpretar o **rótulo** para adquirir o produto com melhores características nutricionais e analisar aspetos como, por exemplo, a proveniência, a data de embalagem e validade



Verificar sempre o **prazo de validade** e preferir, se possível, os produtos alimentares com uma data de validade mais prolongada



Eleger a aquisição de **produtos avulso**



Transportar as compras em **sacos reutilizáveis** (p.ex. sacos de pano, separando adequadamente os vários produtos por género alimentício. No caso de produtos congelados, o ideal será transportá-los em **malas térmicas** ou **arcas congeladoras transportáveis**





Repensar | no armazenamento



Escolher **embalagens** de produtos alimentares com **tamanho familiar** e **dividir o conteúdo em caixas herméticas**, em conformidade com as necessidades individuais de cada refeição



Armazenar os **produtos que tiverem maior validade atrás** e os de **menor validade à frente**, de maneira a serem consumidos em primeiro lugar



Manter os **produtos na embalagem original**, sempre que possível, para evitar perdas na troca da embalagem e para garantir a segurança do produto



Respeitar as **regras de armazenamento** indicadas nos **rótulos** dos alimentos





Repensar | no armazenamento



Selar as **embalagens com molas**, evitando a perda do produto, bem como a alteração das suas características



Proteger as embalagens de cartão ou de papel com um saco plástico, evitando que estas se molhem. Em alternativa, os alimentos podem ser transferidos para **recipientes à prova de água**



Verificar periodicamente as **condições dos alimentos presentes na despensa, frigorífico e arca frigorífica**



Transferir o conteúdo das latas de alimentos (p.ex. feijão, grão-de-bico, atum, cavala), depois de abertas, para um recipiente e colocar no frigorífico ou congelador. Consumir nos dias seguintes (ver o número de dias indicado na embalagem)





Repensar | no armazenamento



Verificar, frequentemente, a **temperatura** de refrigeração e congelação



Guardar os alimentos em caixas de vidro herméticas em **substituição da película aderente** ou da **folha de alumínio**



Evitar encher o frigorífico e a arca frigorífica, de forma a permitir a **circulação do ar** e manter todos os alimentos armazenados à temperatura adequada





Repensar | na preparação/confeção



Descongelar a quantidade necessária de alimentos pois, uma vez descongelado, o produto não poderá voltar a ser congelado



Descongelar devidamente os alimentos **no frigorífico**, para que estes descongelem lentamente e de modo seguro



Utilizar **utensílios adequados à preparação e eletrodomésticos de classe de eficiência energética mais elevada** classe A⁺, A⁺⁺ ou A⁺⁺⁺)



Reduzir o **desperdício na preparação e confeção** dos alimentos





Repensar | na preparação/confeção



Recorrer à **panela de pressão** para diminuir o tempo de cozedura e o gasto energético



Optar por **métodos de confeção que requerem menor gasto energético** (p.ex. grelhados, cozidos ao vapor)



Manter a **panela tapada**, enquanto cozinha e desligar o fogão pouco tempo antes do final da cozedura



Aumentar o consumo diário de **leguminosas** e utilizá-las em substituição da carne, pescado ou ovos em algumas refeições da semana





Repensar | no consumo



Servir as **porções** em função da **Roda da Alimentação Mediterrânica** e em conformidade com as necessidades energéticas e nutricionais de cada indivíduo



Fazer uma **alimentação completa, variada e equilibrada** e preferir **alimentos de níveis mais baixos da cadeia alimentar** (p.ex. cereais integrais, hortícolas, fruta fresca; leguminosas e frutos oleaginosos e amiláceos)

dd/mm/aaaa

Atentar à **menção de validade** dos produtos. Produtos com a menção “**consumir até**” significa que a data exposta corresponde à data de limite de consumo seguro, caso sejam cumpridas as indicações de armazenamento presentes no rótulo. Produtos com a menção “**consumir de preferência antes de**” significa que a data exposta corresponde à data de durabilidade mínima de consumo para garantir a qualidade ideal do produto





Reduzir



Limitar o uso do **forno** porque utiliza mais recursos energéticos



Evitar **ferver a água** na panela para cozinhar os alimentos, preferindo fervê-la previamente num jarro elétrico



Limitar a 1/4 do prato os **alimentos de origem animal** e evitar o consumo de **carne vermelha** (p.ex. porco, cabrito, vaca) e processada (p.ex. salsichas, hambúrgueres, enchidos)



Reduzir o **desperdício na etapa de preparação**, utilizando utensílios adequados (p.ex. facas afiadas, descascador, raspador, balança, copo/colher medidor(a))



Diminuir o **desperdício no prato**, recorrendo a utensílios adequados para servir as refeições (p.ex. colheres doseadoras)





Reduzir



Minimizar as **sobras das refeições**, cozinhando apenas as porções definidas para cada refeição conforme o perfil e número de consumidores



Prevenir a **degradação da fruta mais madura** com a preparação de sumos, batidos e purés



Minorar o **embalamento** (p.ex. pão embalado, talheres)



Promover a cultura de hortofrutícolas e ervas aromáticas numa **horta familiar** ou num **canteiro**





Reutilizar



Reaproveitar as **sobras de refeições** para uma refeição posterior



Reaproveitar a **água da cozedura dos alimentos** para outras preparações culinárias ou regar as plantas



Reutilizar **alimentos de outras refeições** como ingredientes de novas refeições (p.ex. recorrer ao pão do dia anterior para fazer uma açorda)





Reutilizar



Reutilizar as **embalagens dos produtos alimentares** (p.ex. frascos de iogurte para acondicionar clipes; latas de leguminosas para guardar canetas e lápis; garrafas de plástico para materiais de decoração)



Reutilizar as **folhas**, as **cascas**, as **sementes**, os **talos**, os **ossos** e as **espinhas** em outras preparações culinárias (p.ex. os talos e as folhas podem ser incluídos em sopas e purés; espinhas e ossos podem ser adicionados a caldos aromáticos)



Adquirir uma **garrafa de água reutilizável**, higienizando-a corretamente entre cada utilização





Reciclar



Fazer **compostagem dos resíduos orgânicos** e utilizar como fertilizante na horta familiar (p.ex. restos das refeições, restos de podas, resíduos verdes)



Organizar o **caixote do lixo em compartimentos**, de acordo com o ecoponto



Reciclar as embalagens utilizadas, colocando-as no ecoponto adequado:
Ecoponto azul (p.ex. caixas de cereais, caixas de bolachas, cartão de transporte dos iogurtes, base de cartão da palete do leite)
Ecoponto amarelo (p.ex. pacotes de sumo, pacotes de leite, garrafas de água, embalagens de iogurtes, latas de conserva)
Ecoponto verde (p.ex. garrafas de bebidas, frascos de leguminosas, frascos de cevada)





Nota final

Pequenos passos podem contribuir para uma alimentação mais saudável e mais sustentável.

Lembre-se sempre de:

- **Respeitar a natureza** e proteger os seus **recursos** (p.ex. água, solo). Alimentos com qualidade nutricional requerem o **equilíbrio entre o Homem e a Terra**.
- **Valorizar os alimentos por inteiro**, optando pelos **alimentos da proximidade**, sempre que possível.
- Apreciar a **simplicidade nas preparações culinárias**, privilegiando a prática de uma alimentação diária com base nos princípios da **Dieta Mediterrânica**.
- Cumprir as **recomendações** de ingestão alimentar presentes na **Roda da Alimentação Mediterrânica**.
- Optar por um **consumo alimentar justo**, que defende a equidade e contribui para o desenvolvimento das zonas rurais, tornando-as mais próximas dos meios urbanos.

“Construir uma visão comum para a sustentabilidade alimentar e agricultura depende de cada um de nós.”

FAO, 2014





Ajude-nos a divulgar esta mensagem

5 RECOMENDAÇÕES DA ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL



 ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



**1. COMPRE A
PRODUTORES
LOCAIS,**
SEMPRE QUE
POSSÍVEL



**3. TENHA UMA
ALIMENTAÇÃO
MEDI-
TERRÂ-
NICA**



**2. PREFIRA
ALIMENTOS
FRESCOS,
LOCAIS
E DA
ÉPOCA**



**4.
REPENSE,
REDUZA,
REUTILIZE
E RECI-
CLE**



**5. AJUDE A PROMOVER A
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.
ENVOLVA-SE**

WWW.APN.ORG.PT | GERAL@APN.ORG.PT

Contacte a Associação Portuguesa de Nutrição, caso pretenda ter acesso a marcadores para divulgar e disseminar no seu local de trabalho.





ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE NUTRIÇÃO

Rua João das Regras, n.º 278 e 284 - R/C 3, 4000-291 Porto
Tel.: +351 22 208 59 81 | Fax: +351 22 208 51 45
geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

Apoio institucional:

DIREÇÃO-GERAL DO CONSUMIDOR

Praça Duque de Saldanha, n.º 31 , 1069-013 Lisboa
Tel.: +351 21 356 4600 | Fax.: +351 21 356 4719
dgc@dg.consumidor.pt | www.consumidor.gov.pt