

## 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



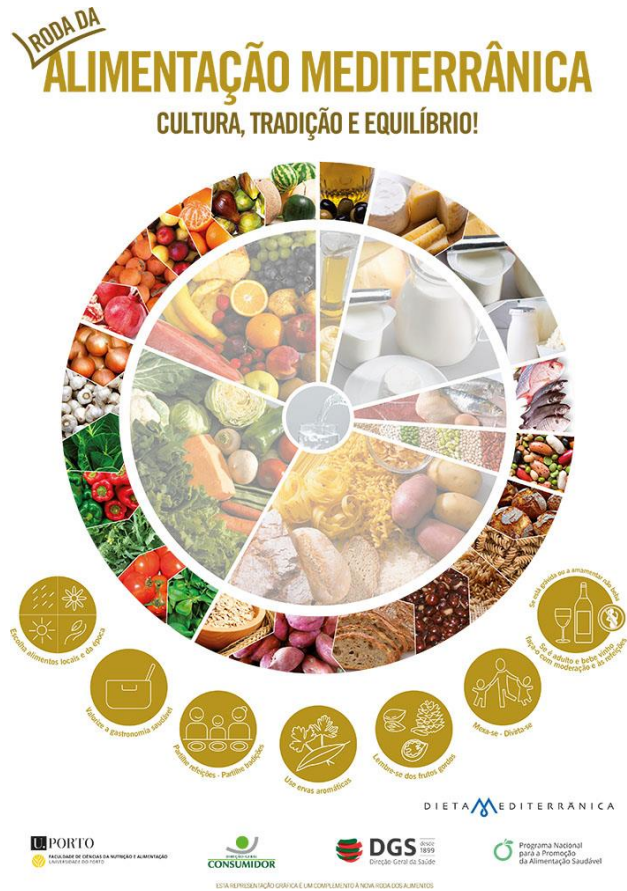
**324 mil toneladas**  
em casa

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



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



**Descongela** 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<sup>+</sup>, A<sup>++</sup> ou A<sup>+++</sup>)



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](http://WWW.APN.ORG.PT) | [GERAL@APN.ORG.PT](mailto: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