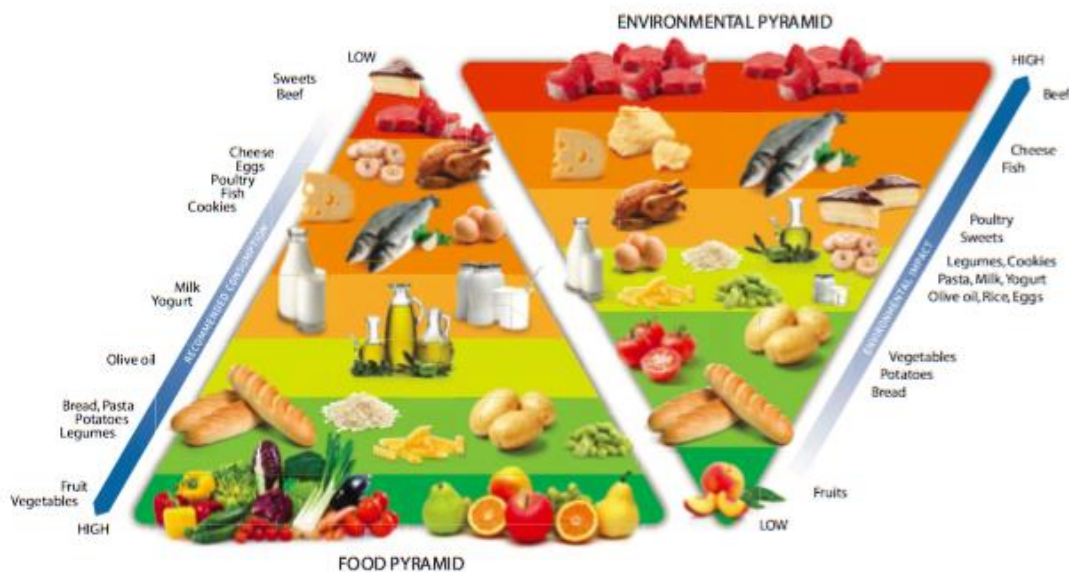


Dietas Sustentáveis: por uma Alimentação e um Planeta Saudáveis

No dia 5 de junho, celebra-se o **Dia Mundial do Meio Ambiente**. Este ano o tema da Organização das Nações Unidas, tem como intuito promover alternativas sustentáveis para a preservação ambiental.

A necessidade de mudar para dietas e sistemas alimentares mais sustentáveis é cada vez mais evidente. Segundo a FAO, as **Dietas Sustentáveis** são aquelas com baixo impacto ambiental que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para uma vida saudável, tanto para as gerações presentes, como futuras. São protetoras e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, otimizando os recursos naturais e



humanos.

Para explicar a correlação entre alimentos-impacto ambiental foi criado um esquema gráfico formado por duas pirâmides: Pirâmide Alimentar e Pirâmide Ambiental.

A Pirâmide alimentar distribui os vários tipos de alimentos e as proporções em que devem ser ingeridas nas refeições diárias, de forma a garantir uma alimentação e vida saudáveis. Sendo assim, na base da pirâmide encontram-se os alimentos que devemos consumir com maior frequência, contrariamente aos alimentos que estão no topo, que deverão ser ingeridos em menores quantidades.

Visivelmente percebemos que são os hortofrutícolas que predominam nas recomendações de consumo. Pelo contrário, os alimentos processados (bolos, bolachas, aperitivos, molhos industriais, refrigerantes, por exemplo), bem como as carnes vermelhas, são menos recomendados.

A **Pirâmide Ambiental** foi construída com base no cálculo do impacto de diferentes alimentos a partir da análise do seu ciclo de vida, ou seja, considerando todas as fases desde a extração- produção- distribuição e cozedura (se necessário), do alimento.

Quando comparadas as duas pirâmides (da Alimentação e do Ambiente) percebemos que os alimentos a ingerir em maiores quantidades, são aqueles que

apresentam níveis mais baixos de impacto ambiental. Pelo contrário, os alimentos a evitar são os que revelam maior impacto para o ambiente.

Assim sendo, uma **alimentação sustentável e saudável** deve ser:

- Com base em tubérculos, raízes (batata, batata doce, nabo, cebola, cenoura) e grãos integrais (trigo, centeio, aveia), pouco processados e hortofrutícolas – dando preferência aos produtos locais e da época;
- A carne deve ser consumida em quantidades moderadas, devendo ser privilegiadas as carnes brancas (frango, peru, por exemplo);
- Os produtos lácteos devem ser consumidos com moderação;
- Consumir quantidades moderadas de peixe;
- Evitar alimentos ricos em gordura, açúcar ou sal como: batatas fritas, produtos de confeitaria e bebidas açucaradas;
- Privilegiar gorduras com uma proporção benéfica de Ómega 3: 6, como o azeite, por exemplo; No entanto, esta deverá ser consumida com moderação;
- Preferir água da torneira em detrimento de outras bebidas, nomeadamente os refrigerantes.

Referências Bibliográficas:

“Dietary guidelines and sustainability”, Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO), consultado em <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>

“Plates, pyramids, planet- Developments in national healthy and sustainable dietary guidelines: a state of play assessment”, FAO, consultado em <http://www.fao.org/3/a-i5640e.pdf>

“Dia Mundial do Ambiente”, Porto Editora, consultado em <https://www.portoeditora.pt/espacoprofessor/paginas-especiais/educacao-pre-escolar/opiniao-pre/dia-mundial-do-ambiente>

Sustainable Diets for Healthy People and Healthy Planet, United Nations System Standing Committee on Nutrition, 2017. Consultado em <https://www.unscn.org/uploads/web/news/document/Climate-Nutrition-Paper-EN-WEB.pdf>

Elaborado por: Beatriz Silva (Estagiária de Nutrição)
Unidade de Nutrição e Alimentação
Hospital de Santo Espírito da Ilha Terceira, HSEIT, E.P.E.R.