

## Uma dieta "Amiga do ambiente"

### Idioma

Portuguese, international

E UM PADRÃO ALIMENTAR DE EXCELÊNCIA.

A palavra sustentável tem origem no termo latino “sustentare” que significa segurar, apoiar, conservar. O conceito de “sustentabilidade” relaciona-se com atividades humanas corretas do ponto de vista ecológico, economicamente viáveis, socialmente justas e respeitadoras da diversidade cultural.

Em 1987 a Comissão Mundial da ONU sobre o Meio Ambiente e o Desenvolvimento definiu “desenvolvimento sustentável” como “o progresso ou desenvolvimento que satisfaz as necessidades do presente sem comprometer as capacidades das gerações futuras de satisfazerem as suas próprias necessidades”.

A *Food and Agriculture Organization* (FAO) das Nações Unidas apresentou em 2010 o conceito de «dieta sustentável». Propõe-se que a produção alimentar mundial seja determinada pelas necessidades de protecção da biodiversidade e de gestão equilibrada dos recursos hídricos. Deverá promover-se uma agricultura que consuma menos água, produza menos carbono, preserve a biodiversidade e que inclua e proteja as produções tradicionais.

A “dieta mediterrânica” é considerada pela FAO uma dieta “amiga do ambiente”, resiliente às alterações climáticas, indicada pela FAO como um bom exemplo de dieta sustentável.

A *World Health Organization* – WHO/ Organização Mundial de Saúde considerou a dieta mediterrânica como um padrão alimentar de excelência pela sua qualidade nutricional e importância na prevenção das doenças e promoção da saúde comunitária.

### Video:

---

Source URL (modified on 23/11/2021 - 12:29): <http://www.dietamediterranea.pt/?q=pt/node/182>