Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

OUTUBRO, MÊS EM QUE CELEBRAMOS A ALIMENTAÇÃO E A PROTEÇÃO DO PLANETA

Idioma
Undefined



A FAO, através do Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) celebra este ano, a alimentação como forma de preservar o meio ambiente. Se a alimentação é o principal determinante da nossa saúde e a produção alimentar a atividade humana que mais influencia a saúde do planeta, porque razão lhe damos tão pouca importância no nosso dia a dia? O PNPAS junta-se à FAO e assinala esta efeméride, publicando:

10 BOAS PRÁTICAS PARA PROTEGER O MEIO AMBIENTE ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

1- Não desperdice água. Estima-se que todo o processo produtivo (water footprint) para se obter um litro de refrigerante engarrafado possa necessitar de até 300 litros de água. Se tiver sede beba água.
2- Diversifique a sua dieta e substitua refeições de carne ou peixe por leguminosas (feijão, lentilhas, grãos…) e “cereais” (arroz, massa, milho, pão). Uma pequena refeição com carne ou peixe por dia é mais do que suficiente para um adulto ter uma alimentação nutricionalmente adequada, para além de serem desperdiçados mais recursos naturais em todo o processo de produção da carne.
3- Evite a contaminação dos solos. Guarde os óleos de fritura e verifique se na sua autarquia já existem contentores apropriados. Separe o lixo. Por exemplo, as latas de peixe no ecoponto amarelo, o mesmo se passando com as embalagens de leite tetra pack no contentor azul.
4- Sempre que possível compre fresco e em modos de produção como o biológico. O modo de produção biológico já oferece, em alguns casos, produtos a preços quase semelhantes à produção convencional. E quanto mais se comprar maior será a redução de preços.
5- Se possível, compre fresco e cozinhe no mesmo dia. E faça para que este gesto se repita ao longo do mês. Menos embalagem, menos frio, mais sabor, maior relação com a comunidade, maior proximidade com a natureza. E menos poluição.

6- Reduza o plástico nas embalagens, nos recipientes para guardar alimentos em casa ou nos sacos com os quais vai fazer compras. Para além da proteção ambiental, reduz o contato com eventuais disruptores endócrinos.
7- Planeie cuidadosamente as compras e não compre mais do que o que necessita. Um terço dos alimentos produzidos em todo o mundo são deitados fora. Aprenda a utilizar as sobras das refeições para novos pratos com os devidos cuidados. Para saber mais, veja aqui.
8- A fruta é muitas vezes deitada fora apenas por não preencher alguns requisitos de beleza, mas na verdade tem um sabor idêntico, senão melhor. Escolha fruta menos bonita mas igualmente saborosa. Procure diferentes variedades.
9- Compre perto de casa e escolha produções e produtores locais, sempre que possível. Saiba quem lhe vende e de onde vem a sua comida. Quanto menos os alimentos viajam menos poluem. Quando compramos “local” existem maiores probabilidades de estarmos a apoiar o emprego local e a nossa comunidade.
10- Não seja um consumidor passivo mas sim um cidadão comprometido com a escolhas alimentares que ajudem a deixar este planeta habitável para os nossos descendentes. Partilhe estas experiências (e este texto) com a família e amigos.

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 06/10/2016 - 16:34): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/474