

# Sabores da Época

Alimentação saudável e  
sustentável

Nutricionista: Rayana Marcela Oliveira – 0372N



CÂMARA MUNICIPAL  
VIANA DO CASTELO



# Sustentabilidad Alimentar



<https://www.youtube.com/watch?v=Plc42oIU0Ik&t=125s>

# O que é um alimento sustentável?

- É um alimento produzido de forma a **respeitar o ambiente e os animais** bem como o bem-estar dos produtores e consumidores;
- É um alimento **local, sazonal e adquirido diretamente aos produtores;**
- É um alimento **não processado**, de modo a minimizar a quantidade de recursos utilizados (por exemplo: água e combustíveis)

Fonte: Associação Portuguesa de Nutrição. Alimentar o futuro: uma reflexão sobre sustentabilidade alimentar. E-book n.º 43. Porto: Associação Portuguesa de Nutrição; 2017.



# Sustentabilidade Alimentar

**Alimento local**



**X**



# Sustentabilidade Alimentar

Alimento local – adquirido diretamente ao produtor



**X**



# Sustentabilidade Alimentar

Alimento não processado



X



# Sustentabilidade Alimentar

## Alimento sazonal

| DO POMAR >               |                   | INVERNO |   | PRIMAVERA |   | VERÃO |   | OUTONO |   | DO POMAR | DA HORTA > |   | INVERNO |   | PRIMAVERA |   | VERÃO |   | OUTONO |   |   |   |   |   |   |   |
|--------------------------|-------------------|---------|---|-----------|---|-------|---|--------|---|----------|------------|---|---------|---|-----------|---|-------|---|--------|---|---|---|---|---|---|---|
| PRINCIPAIS ESPÉCIES      | GRUPO             | J       | F | M         | A | M     | J | J      | A |          | S          | O | N       | D | J         | F | M     | A | M      | J | J | A | S | O | N | D |
| AMEIXA                   | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| AMÊNDOA                  | Fruto oleaginoso  |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| AMORA                    | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ANANÁS                   | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ANONA                    | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| AVELÃ                    | Fruto oleaginoso  |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| AZEITONA DE MESA         | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| BANANA                   | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CASTANHA                 | Fruto amiláceo    |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CEREJA                   | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| DAMASCO                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| DIÓSPIRO                 | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| FIGO                     | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| FRAMBOESA                | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| KIWI                     | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| LARANJA                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| LIMÃO                    | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MAÇÃ                     | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MARACUJÁ                 | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MARMELO                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MELANCIA                 | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MELÃO                    | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MELOA                    | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MIRTILO                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MORANGO                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| NÉSPERA                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| NOZ                      | Fruto oleaginoso  |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| PERA                     | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| PÊSSEGO                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| PENHÃO                   | Fruto oleaginoso  |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ROMÃ                     | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| TÂNGERA                  | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| TANGERINA                | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| UVA (DE MESA)            | Fruto fresco      |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ABÓBORA                  | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| AGRIÃO                   | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ALFACE                   | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ALHO                     | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ALHO FRANCÊS (PORRO)     | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| BATATA                   | Tubérculo         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| BATATA DOCE              | Raiz-tuberosa     |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| BERINGELA                | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| BETERRABA                | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| BRÓCOLO                  | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CEBOLA                   | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CENOURA                  | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| COGUMELO                 | Fungo             |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CURGETE (ABOBRINHA)      | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| COUVE PORTUGUESA / PENCA | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| COUVE-FLOR               | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| COUVE-LOMBARDA           | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ERVILHA                  | Leguminosa fresca |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ESPINAFRE                | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| FAVA                     | Leguminosa fresca |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| FELJÃO                   | Leguminosa seca   |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| FELJÃO-VERDE             | Leguminosa fresca |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| GRÃO-DE-BICO             | Leguminosa seca   |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| GRELOS                   | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| NABIÇA                   | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| NABO                     | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| PIMENTO                  | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| REPOLHO                  | Hortaliça         |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| TOMATE                   | Legume            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| ARROZ                    | Cereal            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| AVEIA                    | Cereal            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CENTEIO                  | Cereal            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| CEVADA                   | Cereal            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| MILHO                    | Cereal            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |
| TRIGO                    | Cereal            |         |   |           |   |       |   |        |   |          |            |   |         |   |           |   |       |   |        |   |   |   |   |   |   |   |

■ Colheita Cultura Ar Livre ■ Disponível Após Colheita ■ Disponibilidade Cultivo em Estufa

Da Terra: Incluem-se os calendários relativos à sazonalidade dos diversos produtos de origem vegetal, produzidos e consumidos em Portugal

■ Colheita Cultura Ar Livre ■ Disponível Após Colheita ■ Disponibilidade Cultivo em Estufa ■ Cogumelos Silvestres ■ Cogumelos de Cultura ■ Época Sementeira ■ Época Colheita

Da Terra: Incluem-se os calendários relativos à sazonalidade dos diversos produtos de origem vegetal (com adição dos cogumelos), produzidos e consumidos em Portugal

# Sustentabilidade Alimentar

## Alimento sazonal

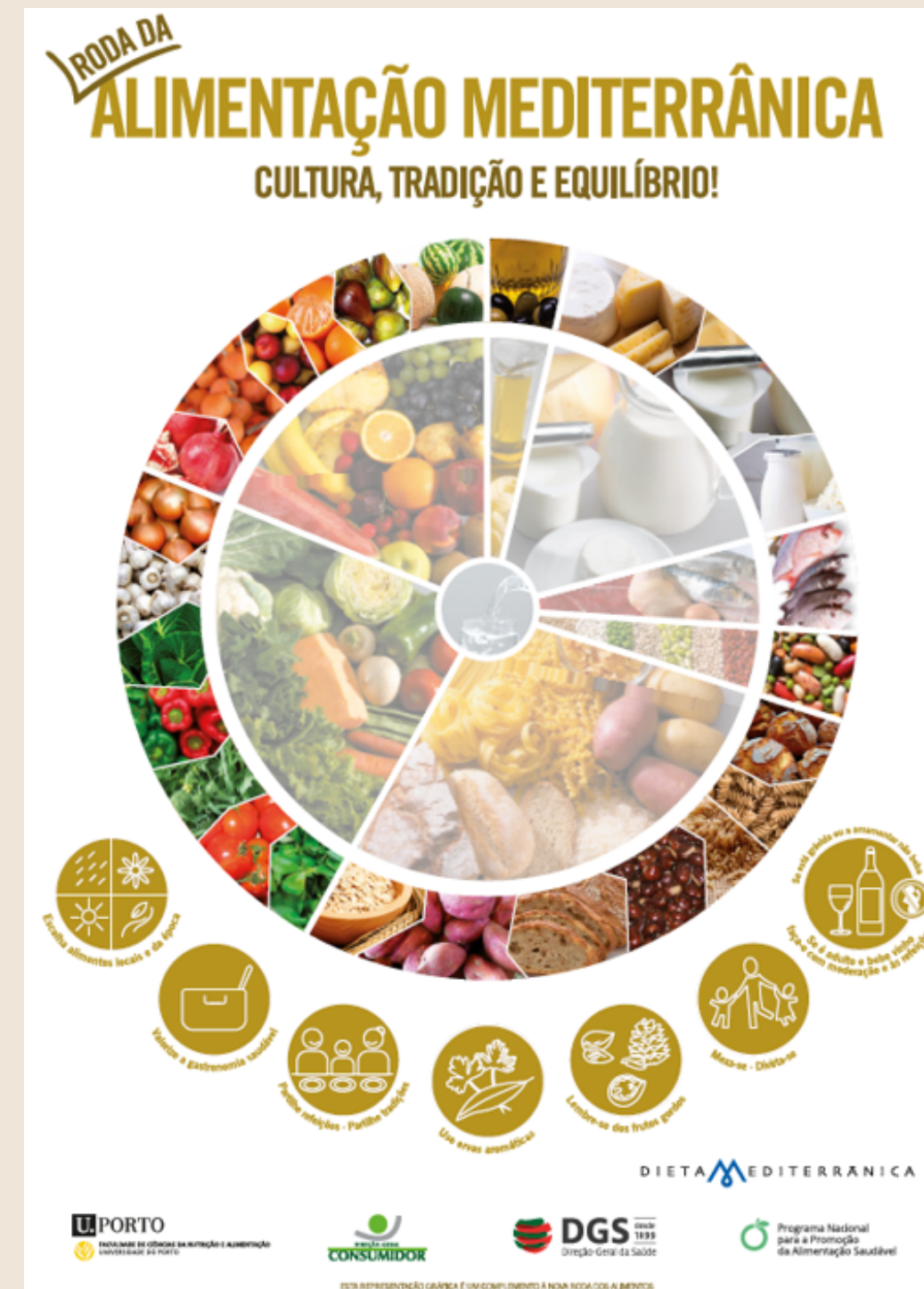


- Fresco
- Disponível localmente
- Em condições de maturação adequadas para consumo
- Com um custo económico e ambiental inferior aos alimentos consumidos fora da época
- Melhores características organoléticas e nutricionais
- Contribuem para a promoção da economia local



# Sustentabilidade Alimentar

Padrão  
alimentar  
sustentável



# Consumo sustentável

## Algumas dicas



**Limitar o consumo de carne vermelha**

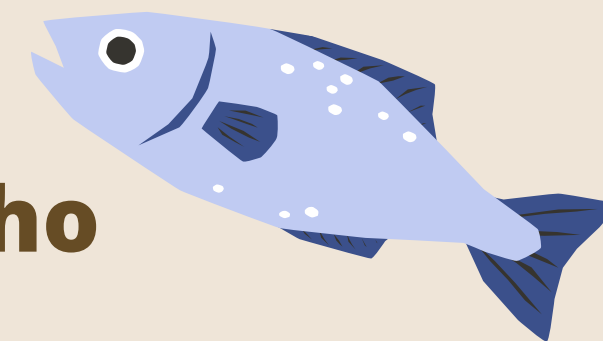


**Aumentar o consumo diário de leguminosas**



**Preferir alimentos locais e da época**

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



# Consumo sustentável

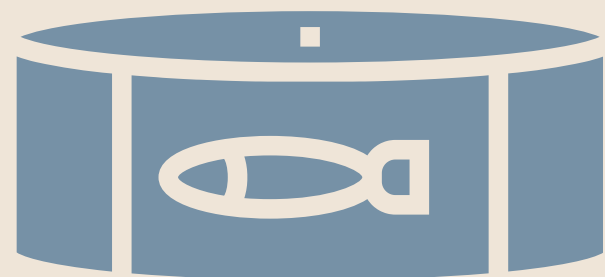
## Algumas dicas

**Reaproveitar as sobras dos alimentos**



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

**Minimizar o embalamento**



**Preferir embalagens familiares**

# Consumo sustentável

## Algumas dicas

**Sempre que possível, aproveitar integralmente os alimentos (cascas, ramas...)**



**Fazer uma horta familiar ou um canteiro aromático**

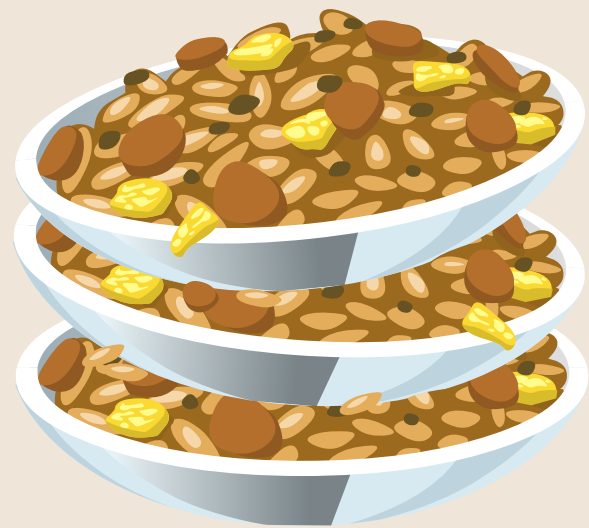
**Fazer compostagem**



# Consumo sustentável

## Algumas dicas

**Reciclar as embalagens utilizadas**



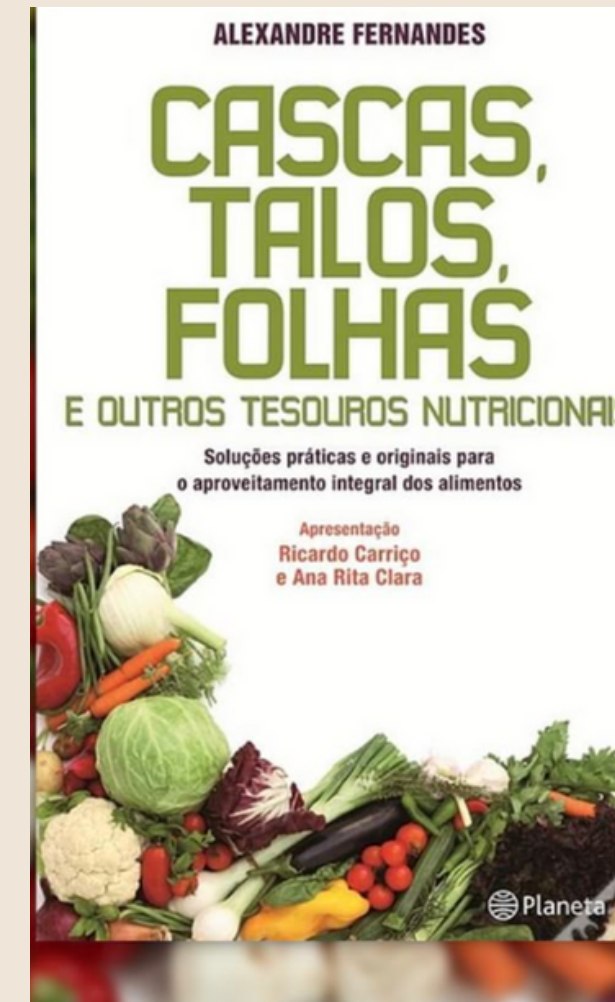
**Evitar o desperdício alimentar**

# Consumo sustentável

## Aproveitamento integral dos alimentos



[https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas\\_n2.pdf](https://mesabrasil.sescsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf)



# Sustentabilidade Alimentar

## Referências:

<https://www.apn.org.pt/ebooks.php>

<https://sustentabilidadealimentar.apn.org.pt/>

<https://www.footprintcalculator.org/home/pt>