



Comer melhor neste novo ano é uma promessa com real impacto na nossa vida e na saúde do planeta. Os hábitos alimentares inadequados são os principais determinantes dos anos de vida saudáveis perdidos pelos portugueses e a produção alimentar é um dos principais responsáveis pelo aquecimento do planeta e emissões de gases com efeitos de estufa. Felizmente, com um pequeníssimo esforço, é possível mudar muita coisa se multiplicarmos estas ações individuais por muitos milhares de pessoas. **ASSIM, AQUI FICAM 5 MEDIDAS QUE PODEM FAZER UMA ENORME DIFERENÇA.**

1. Uma vez por semana substitua a refeição de carne por um prato vegetariano. Uma refeição de carne a menos por semana, ao longo de um ano, equivale a poupar em emissões de carbono, cerca de 500 km de automóvel.

*Consulte mais informações em*

[http://static.ewg.org/reports/2011/meateaters/pdf/methodology\\_ewg\\_meat\\_eaters\\_guide\\_to\\_health\\_and\\_climate\\_2011.pdf?\\_ga=1.44766820.1171914084.1451645883](http://static.ewg.org/reports/2011/meateaters/pdf/methodology_ewg_meat_eaters_guide_to_health_and_climate_2011.pdf?_ga=1.44766820.1171914084.1451645883).

2. Uma vez por semana experimente cozinhar sem sal e aprenda a cozinhar de forma saborosa sem a substância responsável por retirar muitos anos de vida saudável a milhares de portugueses (mais de 4 milhões de portugueses sofrem de hipertensão arterial onde o sal tem um papel importante).

3. Substitua o habitual refrigerante ou bebida açucarada diária por água. O consumo regular de refrigerantes tem vindo a ser associado ao aparecimento de diabetes tipo II e cárie dentária. Por outro lado, apenas um refrigerante ou outra bebida açucarada pode conter por lata de 330 ml aproximadamente 35 g de açúcar o que equivale ao consumo anual de mais de 12 kg de açúcar e alguns kg de gordura corporal a mais no final do ano!

4. Consuma sopa pelo menos uma vez por dia e, sempre que possível, substitua, em parte ou totalmente, a batata por leguminosas (feijão, grão, ervilha, fava, lentilha...). Os hortícolas e leguminosas ajudam a regular o colesterol, são fonte de vitaminas e minerais, reduzem o risco de doença cardiovascular e certos tipos de cancro, reduzem o risco de diabetes tipo II e podem ter um papel importante na regulação do trânsito intestinal e controlo do apetite. Uma dose diária destes alimentos protetores é decisiva para uma alimentação equilibrada e uma vida saudável.

5. Deite cada vez menos comida fora, comprando e cozinhando apenas o necessário e reaproveitando. Um terço da comida produzida no nosso planeta nunca chega a ser

## **“Nutrimento” - 5 DECISÕES (FELIZES) PARA 2016**

Escrito por Administrador

Terça, 26 Janeiro 2016 23:34 -

---

consumida, ou seja, “a comida que não é comida” é uma das principais fontes de poluição num mundo onde 795 milhões de pessoas passam fome. Em Portugal, 2 milhões de portugueses e suas famílias estão abaixo do limiar de pobreza.

*Consulte mais informações em*

<http://www.alimentacaointeligente.dgs.pt/>

e/ou [http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files\\_mf/1444900327](http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/activeapp/wp-content/files_mf/1444900327)

*Alimenta%C3%A7%C3%A3oInteligente\_comamelhorpoupemais.pdf*

Enfermeira Ana Veloso

Adaptado de [www.nutrimento.pt](http://www.nutrimento.pt)