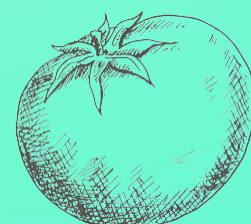


5 conselhos para uma alimentação saudável e sustentável



Cofinanciado por:



1. Evita o uso de embalagens

As embalagens de papel e plástico que embalam grande parte dos alimentos que consumimos são os maiores responsáveis pelo crescimento de resíduos no planeta.

Para diminuíres este tipo de resíduos compra sempre alimentos frescos e não embalados ou que utilizem embalagens que sejam biodegradáveis.

2. Muda os teus hábitos de cozinhar

Deves reaproveitar a água usada no cozimento de vegetais — que têm diversos nutrientes — para fazer outras receitas.

Durante o período de cozimento do arroz ou das batatas debes utilizar o vapor libertado para cozinhar legumes e hortaliças.



3. Aproveita 100% dos teus alimentos sempre que possível

Muitas vezes enquanto cozinhamos deitamos fora parte dos alimentos de origem vegetal, sem saber que os podemos reutilizar para outras confeções alimentares. Existem diversas receitas simples de massas, tortas e sopas que utilizam caules, sementes, talos e folhas que normalmente iriam para o contentor do lixo indiferenciado.

4. Consome sempre que possível produtos biológicos

Consome preferencialmente alimentos biológicos com certificação da União Europeia. Este certificado garante que não houve manipulação genética nem adição de substâncias químicas em nenhuma fase da produção dos alimentos biológicos. Algumas substâncias químicas presentes nos alimentos convencionais podem-se acumular a longo prazo no sangue e urina. E estes químicos poderão ser, em geral, responsáveis pelo mau funcionamento dos sistemas hormonal, nervoso e imunológico, aumentando a probabilidade de desenvolver determinados tipos de cancro, problemas de infertilidade e doenças autoimunes, como a asma ou a fadiga crónica.



5. Adquire produtos regionais e de cada estação

Adquirir alimentos produzidos na tua região, bem como na estação própria da sua produção, é bom para ajudar o comércio local e evitar diversos impactos no ambiente, que são causados pelo armazenamento, conservação, transporte e duração de validade. Consumir fruta e legumes da época dá saúde e ajuda a poupar na carteira, já que, em geral, são alimentos mais frescos, nutritivos e que existem em maior quantidade.



Cofinanciado por:

