



Co-funded by
the European Union



SSPICE IT!

Sustainability Skills Program for International Catering
operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SSPICE IT! – Sustainability Skills Program for International Catering operators and Entrepreneurs through Integrated Training

SSPICE IT! é cofinanciado pela Comissão Europeia no âmbito do programa Erasmus+.

O conteúdo desta publicação reflete apenas a opinião do SSPICE IT Consortium, e a Comissão não é responsável por qualquer uso que possa ser feito das informações nele contidas.



CIPFP CAMINO DE SANTIAGO
ESCUOLA DE HOSTELERÍA & TURISMO DE LA RIQUA



Escola Profissional AMAR TERRA VERDE



Submódulo nº5: A Dieta Sustentável

ÁREA TEMÁTICA	Relações entre alimentos, pessoas e ambiente	
SUB-ÁREA DE REFERÊNCIA	<i>Alimentação Sustentável</i>	
HORÁRIO	4	
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Compreender o impacto ambiental dos alimentos. 2. Compreender o conceito de alimentação sustentável. 3. Compreender a correlação entre saúde e alimentação sustentável. 		
ATIVIDADES DE APRENDIZAGEM		
Teórica	Prático	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leitura ✓ Pesquisa na Web ✓ Estudo de caso 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Compor menus inovadores seguindo princípios de sustentabilidade 	

CONTEÚDO

SUBMÓDULO 5: A DIETA SUSTENTÁVEL.....	4
1. INTRODUÇÃO	4
EXERCÍCIO: <i>CARDÁPIO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL</i>	10
EXTRAS	11
1. OUTRAS LEITURAS.....	11
2. GLOSSÁRIO.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
3. AGRADECIMENTOS.....	13
4. BIBLIOGRAFIA	14

SUBMÓDULO 5: A Dieta Sustentável

1. Introdução

Nos últimos anos, temos sido confrontados com um novo desafio: como alinhar a saúde humana com a saúde do planeta?

Embora as perguntas sejam simples, as respostas não são. Estamos a comer demasiada carne? Qual é a quantidade certa? Os produtos lácteos são bons para a nossa saúde? E para o planeta? Os seres humanos devem ter uma dieta predominantemente baseada em plantas? Deveria ser o mesmo em todos os lugares? E os peixes? E quais são as consequências para o ambiente?

2. O que é uma dieta sustentável?

A FAO define o consumo alimentar sustentável como: "*Dietas sustentáveis são aquelas dietas com baixo impacto ambiental que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e para uma vida saudável para as gerações presentes e futuras. Os regimes alimentares sustentáveis protegem e respeitam a biodiversidade e os ecossistemas, são culturalmente aceitáveis, acessíveis, economicamente justos e a preços comportáveis; nutricionalmente adequados, seguros e saudáveis; otimizando os recursos naturais e humanos.*"

Falar sobre alimentação sustentável é abordar a questão do acesso a alimentos de qualidade que respeitem a saúde, o meio ambiente e a humanidade. No entanto, não existe uma certificação europeia oficial para alimentos "sustentáveis". Eis os princípios do consumo sustentável:

1. **Combata o desperdício de alimentos**, o que envolve o uso de técnicas adequadas de armazenamento de produtos, o uso de sobras na geladeira, o cozimento de vegetais inteiros e muito mais.
2. **Compre produtos locais e sazonais**, priorize os produtores locais e consuma frutas e vegetais sazonais através de cadeias de abastecimento curtas.
3. **Privilegie as proteínas vegetais**, o que significa consumir mais grãos e leguminosas e reduzir o consumo de carne.

4. **Escolha gorduras de alta qualidade** e use óleos vegetais **prensados a frio**, coma peixes gordos e muito mais.
5. **Use e consuma produtos integrais ou semi processados**, como grãos, massas, arroz e pão artesanal.
6. **Use produtos frescos e não processados**, o que significa comprar vegetais não industriais, carnes, peixes, etc., e reservar um tempo para cozinhá-los.
7. **Comer pratos caseiros** ajuda a evitar produtos industriais processados que são prejudiciais à saúde e enriquecem as indústrias agroalimentares.

Abaixo está um resumo dos elementos-chave de uma dieta sustentável:

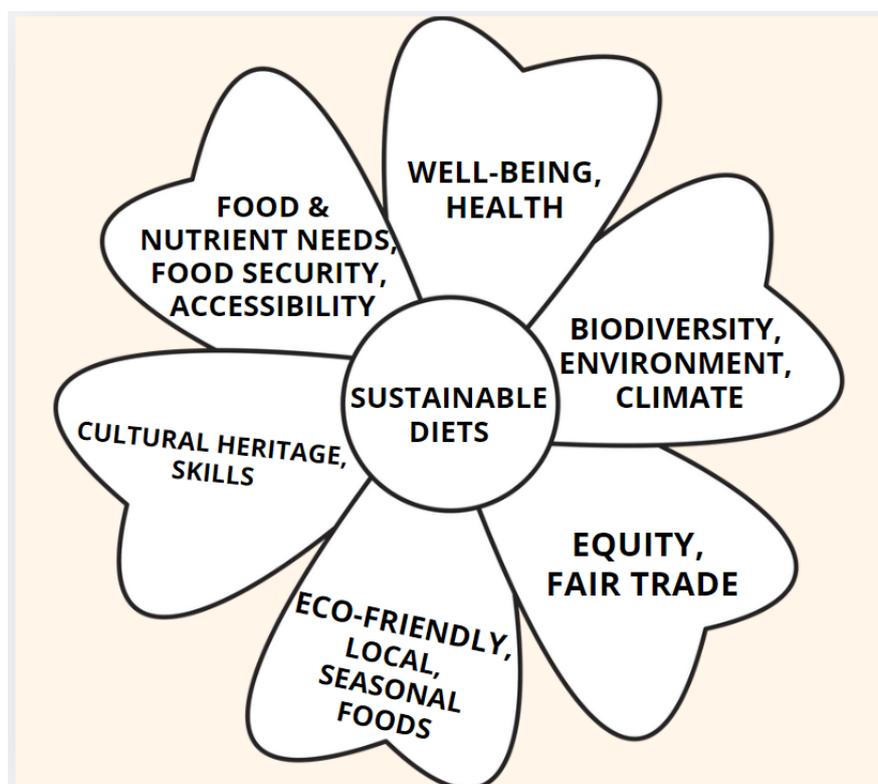


Fig. 9 – Cópia dos elementos-chave de uma dieta sustentável¹

¹ Burlingame, B., Dernini, S. (orgs.). (2010). *Dietas sustentáveis e biodiversidade: direções e soluções para políticas, pesquisas e ações*. Anais do Simpósio Científico Internacional Biodiversidade e Dietas Sustentáveis Unidos Contra a Fome, Nutrição e Proteção ao Consumidor, FAO. Retirado de <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>, p.34.

3. Os benefícios de uma dieta sustentável

Consumir de forma sustentável e fazer escolhas alimentares responsáveis exigem mudanças de hábitos. A alimentação sustentável tem benefícios a diferentes níveis: saúde, social, ambiental e económico.

- Em termos de saúde, a nossa alimentação evoluiu significativamente nas últimas décadas. Os alimentos industrializados e processados comprados em supermercados contribuíram para o desenvolvimento de doenças como obesidade, problemas cardiovasculares, diabetes e alergias alimentares.
- Do ponto de vista social, o acesso a alimentos sustentáveis e de qualidade é um direito fundamental que ainda não é reconhecido por todos. Vários estudos mostram que as famílias de baixos rendimentos tendem a escolher alimentos mais baratos e pouco nutritivos. O desafio da alimentação sustentável é também garantir que todos tenham acesso a alimentos de qualidade, saudáveis e equilibrados a preços socialmente aceitáveis. É necessário sensibilizar e orientar os consumidores para escolhas socialmente responsáveis.
- Em relação às questões ambientais, a alimentação sustentável ajuda a mitigar as consequências negativas da agricultura industrial, como discutimos anteriormente.
- Do ponto de vista económico, o direito a uma alimentação sustentável implica assegurar rendimentos dignos aos produtores, tanto a norte como a sul do equador. Significa apoiar os agentes económicos que produzem serviços com base na produção local, ecológica e sustentável.

4. O que é uma dieta saudável?

A alimentação tem um impacto significativo na saúde. Uma dieta ótima conduz a um aumento da esperança de vida, a uma redução significativa do risco de doenças crónicas e a melhorias na expressão genética. Está provado que uma dieta minimamente processada, próxima da natureza e à base de plantas pode prevenir doenças, melhorar a saúde e alinhar-se com diferentes abordagens alimentares².

² Katz D., Meller, S. (2014), *Podemos dizer qual dieta é melhor para a saúde?*, Revisão Anual de Saúde Pública;35:1, 83-103. Obtido em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

Uma das mais importantes fontes internacionais de informação relacionada com dieta e nutrição é The Nutrition Source da Harvard T.H. Chan School of Public Health. De acordo com Harvard, uma dieta saudável é principalmente à base de plantas, com metade do prato consistindo de frutas e vegetais, um quarto consistindo em grãos integrais e seus subprodutos e um quarto consistindo em proteínas como feijão, nozes, peixe e carnes magras.

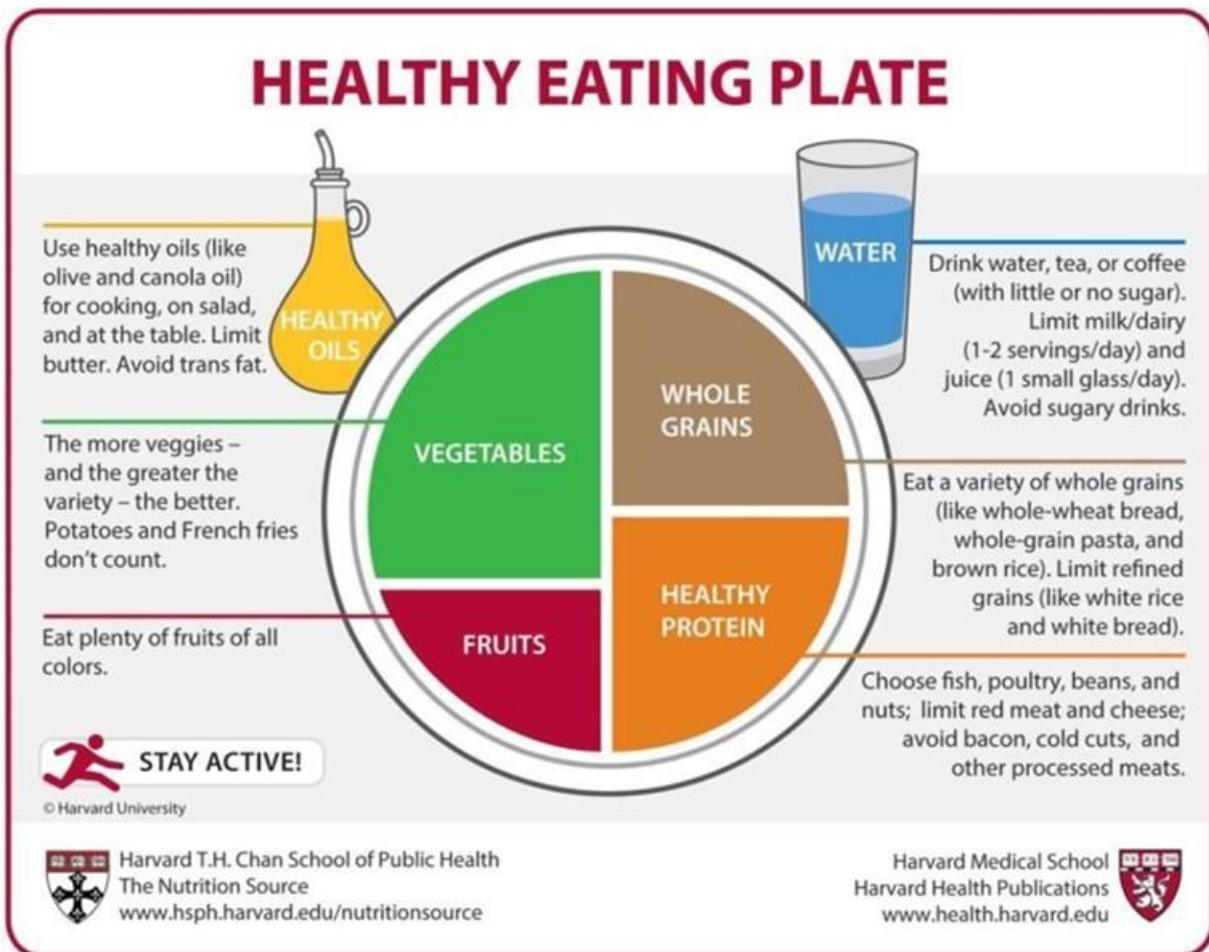


Fig. 10 – Um prato de alimentação saudável

Adotar **uma dieta pobre em carne** é uma solução ideal tanto para a nossa saúde como para o planeta. De facto, o principal contributo que podemos dar para combater

as alterações climáticas através de alterações na nossa dieta é reduzir substancialmente a quantidade de carne que consumimos.

Um relatório da Organização das Nações Unidas (ONU) em 2010 afirmava: "*Uma redução substancial dos impactos [no meio ambiente] só seria possível com uma mudança substancial na dieta mundial, longe dos produtos de origem animal.*"³ De acordo com a ONU e a Food Climate Research Network (FCRN) da Universidade de Oxford, os sistemas e hábitos alimentares atuais comprometem a produção de alimentos e não conseguem nutrir adequadamente a população⁴.

Outra área de pesquisa⁵ explora as recomendações dietéticas do ponto de vista da sustentabilidade nutricional e ambiental. O estudo compara seis dietas e conclui que **uma dieta vegana** é a mais saudável e ambientalmente sustentável, tornando-se a escolha mais sustentável.

Nas suas conclusões e para propor um compromisso aceitável para o público em geral, o estudo sugere a promoção **de uma dieta mediterrânica rigorosa**, baseada em alimentos à base de plantas, ovos, laticínios, peixe (duas vezes por semana) e carne (ocasionalmente).

5. Sustentável e saudável: a dieta mediterrânica

Assim, neste momento a melhor escolha poderia ser a Dieta Mediterrânica, um modelo de dieta sustentável para o ambiente e saúde. Baseia-se em alimentos tradicionalmente consumidos no Mediterrâneo: massas, pão, leguminosas, muitos vegetais e frutas, pouca carne, peixe, queijo, ovos, azeite. Também está cientificamente comprovado que reduz os riscos de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes.

³ Programa das Nações Unidas para o Ambiente, Painel Internacional de Recursos (2010). *Avaliação dos Impactos Ambientais do Consumo e da Produção: Produtos e Materiais Prioritários - Resumo*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

⁴ Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Pratos, pirâmides, planeta Desenvolvimentos em diretrizes alimentares nacionais saudáveis e sustentáveis: uma avaliação do ponto da situação*. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura e a Food Climate Research Network da Universidade de Oxford. Obtido em <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

⁵ (2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

Com base nas descobertas que correlacionam a alimentação e o meio ambiente, a mesma pirâmide alimentar da dieta mediterrânea pode ser lida ao contrário para ilustrar como o impacto ambiental dos alimentos que são bons para a saúde (colocados na base da pirâmide alimentar) é menor, enquanto o impacto do consumo de alimentos mais prejudiciais à saúde (topo da pirâmide alimentar) é o mais alto.



Fig. 11 – Pirâmide alimentar proposta na primeira conferência mundial sobre a Dieta Mediterrânea como modelo saudável e sustentável.

A dieta mediterrânea, para além de ser certificada pela UNESCO pelo seu valor cultural, é agora também reconhecida como um modelo de desenvolvimento sustentável.

Os princípios de sustentabilidade em que se baseia a dieta mediterrânica estão essencialmente ligados ao facto de a produção de frutas, leguminosas, legumes e cereais exigir uma utilização dos recursos naturais e emissões de gases com efeito de estufa inferiores à produção de carne e gordura animal.

Estima-se que, para obter cem calorias, a dieta mediterrânica tenha um impacto ambiental cerca de 60% inferior a uma dieta baseada em maior medida em carne e gordura animal, como a dieta do norte da Europa.

Além disso, os temas da sazonalidade, do consumo de produtos locais e da biodiversidade traduzem-se concretamente em comportamentos sustentáveis, como a redução de culturas em estufas, custos de transporte zero para mercadorias recebidas de países distantes ou rotação de culturas.

Para além dos benefícios ambientais, uma alimentação sustentável deve também trazer benefícios para a saúde, económicos e sociais. A adoção de modelos alimentares e estilos de vida como o mediterrânico melhora o estado de saúde, resultando numa redução das despesas nacionais com a saúde. Não só: ao privilegiar ingredientes sazonais e de baixo custo (como leguminosas e cereais), os "gastos mediterrânicos" são também económicos para as famílias.

O consumo de matérias-primas locais e sazonais, por isso, passa pela valorização de empresas e territórios com a relativa oferta gastronómica. Entre os benefícios sociais, para além da saúde, da sensibilização alimentar e da ligação ao território, a dieta mediterrânica promove a integração social. Dado os efeitos positivos nas esferas social, económica e ambiental, este pode ser considerado um modelo altamente sustentável e, portanto, escolher a dieta mediterrânica, casando o seu estilo de vida na sua totalidade, significa tomar consciência do planeta e cuidar dele.

Exercício: Menu saudável e sustentável	
Pré-requisitos	Conhecimento das bases da alimentação saudável e da alimentação sustentável.
Hora	2 horas
Ferramentas	PC, conexão à internet, ferramentas de cozinha opcionais

Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer fatores, hábitos e escolhas alimentares que influenciam a nossa saúde, o nosso planeta e a nossa comunidade. 2. Ser informado sobre ingredientes alternativos e alimentos não convencionais. 3. Reconhecer dietas bem equilibradas de acordo com as necessidades nutricionais. 4. Reconhecer informação adequada sobre alimentação saudável e nutricional.
Instruções	
<p>Depois de ler o módulo e os links sugeridos sobre alimentação saudável e sustentável, crie um menu.</p> <p>Crie e, opcionalmente, cozinhe um menu de acordo com o seu país com ingredientes sustentáveis e saudáveis composto por 4 entradas, 4 pratos principais, 4 "sobremesas".</p> <p>Todos os ingredientes e técnicas de cozedura devem ser saudáveis e, de acordo com o país, o mais sustentáveis possível.</p>	

EXTRAS

1. Outras leituras

Documentos gerais:

- ✓ O que são as alterações climáticas? Pelas Nações Unidas – uma bela introdução sobre o tema das alterações climáticas: <https://www.un.org/en/climatechange/what-is-climate-change>
- ✓ "The State of Food Security and Nutrition in the World 2023" da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura – uma atualização sobre o progresso global em direção às metas de acabar com a fome e todas as formas de desnutrição: <https://www.fao.org/3/CC3017EN/online/CC3017EN.html>
- ✓ "O Homem e o Ambiente: Uma Perspetiva Geral" de Nico Stehr – Uma história das relações em mudança entre o ser humano e a natureza, e a perceção que o homem tem dela.
- ✓ "Uma verdade inconveniente" de Davis Guggenheim - um documentário que expõe a poluição e as alterações climáticas causadas pelo homem.

- ✓ "Les algues vertes (As Algas Verdes)" de Pierre Jolivet – um filme francês que mostra as repercussões da agricultura industrializada e dos pesticidas/inseticidas na Bretanha.
- ✓ "O que são as alterações climáticas? | Start Here" da Al Jazeera English, um vídeo de sete minutos no YouTube que explica os princípios básicos das alterações climáticas: <https://www.youtube.com/watch?v=dcBXmj1nMTQ>

Organizações sem fins lucrativos:

- ✓ Greenpeace: Fornece artigos sobre mudanças climáticas, danos humanos ao meio ambiente. Luta contra a destruição dos ecossistemas e as energias fósseis em todo o mundo: <https://www.greenpeace.org/international/>
- ✓ Oxfam International: Produz recursos sobre as alterações climáticas e catástrofes e desigualdades alimentares. Promover a justiça social: <https://www.oxfam.org/en>
- ✓ Amigos da Terra Europa: Lutam pela justiça social e ambiental e pela igualdade de acesso aos bens e para evitar catástrofes ecológicas: <https://friendsoftheearth.eu/>
- ✓ Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura: Uma agência especializada das Nações Unidas que lidera os esforços internacionais para vencer a fome: <https://www.fao.org/home/en>

Documentários:

- ✓ Segurança Alimentar - um Dilema Crescente (documentário): um documentário de 30 minutos que aborda o futuro da agricultura, produção de alimentos juntamente com preocupações de sustentabilidade e soberania: <https://www.youtube.com/watch?v=wu7PjKawjwI>
- ✓ Human Impact on the Environment: Uma playlist de vídeos curtos que questionam as consequências da atividade humana no nosso planeta: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLL4ByIaW73wgSuZyfdxJUnhhOjDanFteu>
 - Outros vídeos da National Geographic sobre as alterações climáticas podem ser encontrados aqui: <https://education.nationalgeographic.org/resource/resource-library-climate-change/>

1. Glossário

FAO: A *FAO - Food and Agriculture Organization of the United Nations* (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura) é uma agência especializada das Nações Unidas que lidera os esforços internacionais para derrotar a fome e melhorar a nutrição e a segurança alimentar.

Green Deal: O Pacto Ecológico Europeu, aprovado em 2020, é um conjunto de iniciativas políticas da Comissão Europeia com o objetivo global de tornar a União Europeia (UE) neutra em termos climáticos em 2050.

HLPE: HLPE (*High-Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition*) significa Painel de Alto Nível de Peritos em Segurança Alimentar e Nutrição, que é um painel científico criado pelas Nações Unidas para fornecer orientações e recomendações políticas sobre questões de segurança alimentar e nutrição.

ONU: A Organização das Nações Unidas (ONU) é uma organização intergovernamental cujos objetivos declarados são manter a paz e a segurança internacionais, desenvolver relações amistosas entre as nações, alcançar a cooperação internacional e servir como um centro para harmonizar as ações das nações.

WWF: O *Worldwide Fund for Nature* (Fundo Mundial para a Natureza) (WWF) é uma organização não-governamental internacional com sede na Suíça, fundada em 1961, que trabalha no campo da preservação da natureza selvagem e da redução do impacto humano no meio ambiente.

2. Agradecimentos

Estamos gratos a Agathe Bausson, Quentin Giret, Jeremiah Lahesa Vega e Xavier Rodrigues, da POUR LA SOLIDARITÉ-PLS, pela sua contribuição útil para a escrita deste módulo.

3. Bibliografia

- Burlingame, B., Dernini, S. (orgs.). (2010). *Dietas sustentáveis e biodiversidade: direções e soluções para políticas, pesquisas e ações. Anais do Simpósio Científico Internacional Biodiversidade e Dietas Sustentáveis United Against Hunger*, Nutrition and Consumer Protection Division, FAO, recuperado de <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>
- Campiglio L., Rovati G. (2009). *La povertà alimentare in Italia: prima indagine quantitativa e qualitativa*. Guerini e associati, Milano.
- Clark, M. A., Springmann, M., Hill, J., Tilman, D., & Fraser, H. (2020). As emissões do sistema alimentar mundial podem impedir a consecução dos objetivos de 1,5°C e 2°C em matéria de alterações climáticas. *Ciência*, 370(6517), 705-708. Obtido em: <https://www.science.org/doi/full/10.1126/science.aba7357>
- Comissão Europeia (2020), *Pacote Clima e Energia*, extraído de https://climate.ec.europa.eu/eu-action/climate-strategies-targets/2020-climate-energy-package_en
- Parlamento Europeu (4 de maio de 2023), *Pacte Vert : la voie vers une UE durable et climatiquement neutre*, recuperado de https://www.europarl.europa.eu/news/fr/headlines/society/20200618STO81513/le-pacte-vert-pour-une-ue-durable-et-climatiquement-neutre?at_campaign=20234-Green&at_medium=Google_Ads&at_platform=Search&at_creation=Sitelink&at_goal=TR_G&at_audience=le_pacte_vert&at_topic=Green_Deal&gclid=CjwKCAjwu4WoBhBkEiwAojNdXpCvZ7Kaob7oRW2TUIHehMCNF7eWFodNvBd6mesL8MZm2GnvnP42QxoCzjcQAvD_BwE
- Eurostat (2021), *Incapacité à s'offrir un repas comportant de la viande, du poulet ou du poisson (ou un équivalent végétarien) un jour sur deux - enquête EU-SILC*, obtido em <https://bit.ly/3yBDp10>
- FAO (2021), *O estado da segurança alimentar e nutrição no mundo 2021. Capítulo 2 Segurança alimentar e nutrição em todo o mundo*, extraído de <https://bit.ly/3t3y1T2>
- FAO (2021), *O estado da segurança alimentar e nutrição no mundo 2021. Anexo 1-A dos quadros estatísticos do capítulo 2*, consulté sur <https://bit.ly/3zx2uvs>
- GNAFC (2021), *Relatório global sobre crises alimentares. Análise conjunta para melhores decisões*, extraído de <https://bit.ly/3DssUkp>, p.19.
- Gonzalez Fischer C., Garnett T. (2016) *Pratos, pirâmides, planeta Desenvolvimentos em diretrizes alimentares nacionais saudáveis e sustentáveis: uma avaliação do ponto*

da situação. Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura e a Food Climate Research Network da Universidade de Oxford. Obtido em <https://www.fao.org/3/I5640E/i5640e.pdf>.

HLPE. (2020). *Segurança alimentar e nutrição: construindo uma narrativa global rumo a 2030 (Relatório nº 15)*. Painel de Peritos de Alto Nível em Segurança Alimentar e Nutricional do Comité da Segurança Alimentar Mundial. Obtido em <https://www.fao.org/3/ca9731en/ca9731en.pdf>

HLPE (setembro de 2020), *Impacts of COVID-19 on food security and nutrition: developing effective policy responses to address the hunger and malnutrition pandemic*, recuperado de <https://bit.ly/2WDQKbQ> , p.4.

Katz D., Meller, S. (2014), *Podemos dizer qual dieta é melhor para a saúde?* Revisão Anual de Saúde Pública;35:1, 83-103, obtido de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24641555/>

Nyeléni. (2007). *Declaração de Nyéléni*. Obtido em <https://nyeleni.org/IMG/pdf/DeclNyeleni-en.pdf>

Oxfam France (15 de setembro de 2022), *Vers une augmentation croissante du nombre de « réfugiés climatiques »*, recuperado de <https://www.oxfamfrance.org/migrations/vers-une-augmentation-croissante-du-nombre-de-refugies-climatiques/>

Oxfam International, *Changement climatique : cinq catastrophes naturelles qui demandent une action d'urgence*, recuperado de <https://www.oxfam.org/fr/changement-climatique-cinq-catastrophes-naturelles-qui-demandent-une-action-durgence>

Sechier T., (13 de outubro de 2022), *Près de 70% des animaux sauvages ont disparu en 50 ans, d'après le WWF*, France bleu, recuperado de <https://www.francebleu.fr/infos/environnement/69-des-animaux-sauvages-ont-disparu-en-50-ans-d-apres-le-wwf-1665637844>

Simon F., (7 de setembro de 2023), *La prochaine Commission se concentrera sur la mise en œuvre des politiques climatiques, un haut fonctionnaire de l'UE*, Euractiv, recuperado de <https://www.euractiv.fr/section/energie-climat/news/la-prochaine-commission-se-concentrera-sur-la-mise-en-oeuvre-des-politiques-climatiques-selon-un-haut-fonctionnaire-de-lue/>

The Economist (2020), *Índice Global de Segurança Alimentar*, extraído de <https://bit.ly/2V3AUab>

Comité dos Direitos Económicos, Sociais e Culturais das Nações Unidas (CESCR) (12 de maio de 1999), *Comentário Geral n.º 12: O Direito a uma Alimentação Adequada (artigo 11.º do Pacto)*, extraído de: <https://www.refworld.org/docid/4538838c11.html>

Programa das Nações Unidas para o Ambiente, Painel Internacional de Recursos (2010). *Avaliação dos Impactos Ambientais do Consumo e da Produção: Produtos e Materiais Prioritários - Resumo*. <https://wedocs.unep.org/20.500.11822/8572>.

(2014), *Exploring dietary guidelines based on ecological and nutritional values: A comparison of six dietary patterns*, Food Policy, Vol. 44. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2013.11.002>.

WWF Alemanha & WWF Food Practice. (2020, agosto). *ENHANCING NDCS FOR FOOD SYSTEMS: RECOMMENDATIONS FOR DECISION-MAKERS*, obtido de https://wwfint.awsassets.panda.org/downloads/wwf_ndc_food_final_low_res.pdf