

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



Sazonalidade e hortícolas: Um caminho para a sustentabilidade

O conceito **sustentabilidade**, segundo a *Food and Agriculture Organization das Nações Unidas* (FAO), compreende práticas que não causem danos irreversíveis no ecossistema e que permitam garantir as necessidades da população no presente e não comprometam o futuro das gerações.

ALIMENTO SUSTENTÁVEL

- Utilização de métodos de produção que respeitam o ambiente e os animais;
- É um produto local e sazonal, adquirido diretamente ao produtor;
- Não ocorre nenhum método de processamento de modo a minimizar a quantidade de recursos utilizados, como água e combustível;
- Respeita o bem-estar dos consumidores e produtores.

ALIMENTO SAZONAL

- Alimento fresco, disponível localmente e em condições de maturação adequadas ao consumo;
- Possui custos económicos e ambientais inferiores;
- Pode apresentar melhores características organoléticas, como o sabor e a cor, e nutricionais, nomeadamente os teores vitamínico e mineral.

HORTÍCOLAS

- Fornecem quantidades favoráveis de vitaminas, minerais, água e fibras;
- Representam o segundo maior grupo da Roda dos Alimentos (23%);
- Devem ser consumidos diariamente 3 a 5 porções, sendo que uma porção corresponde a:
 - 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados;
 - 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus.

Os hortícolas da época têm, geralmente, características nutricionais e organoléticas superiores. O seu consumo contribui, não só para a manutenção de um bom estado de saúde, como para a promoção da economia local e para a melhoria do ambiente. Adicionalmente, estes hortícolas possuem habitualmente um preço mais acessível.

Hortícolas da época mês de fevereiro

- | | | |
|--------------|----------------------|--------------|
| • Abóbora; | • Cenoura; | • Espinafre; |
| • Acelga; | • Chicória | • Grelós; |
| • Agrião; | • Couve-de-Bruxelas; | • Nabiças; |
| • Alface; | • Couve lombarda; | • Nabo; |
| • Beterraba; | • Couve portuguesa; | • Rabanete; |
| • Brócolos; | • Endívias; | • Repolho; |
| • Cebola; | • Espargos; | • Rúcula. |

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Dê-nos a sua opinião, clique aqui

Fontes:
https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-BOOK_SUSTENTABILIDADE.pdf
<https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/roda-dos-alimentos/>

Fonte de Imagens:
<https://www.istockphoto.com/pt>

Porto.

