



ULSLA

Unidade Local de Saúde do Litoral Alentejano

16 de
outubro

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Lembra a importância da alimentação para um Mundo mais Saudável e Sustentável.

A mudança de hábitos alimentares pode ter um impacto positivo.

Por um lado, o consumo elevado de produtos de origem vegetal diminui a probabilidade de desenvolvimento de doenças crónicas não transmissíveis (doença cardiovascular, doença oncológica, diabetes, obesidade e hipertensão arterial); por outro, a alimentação poderá ser parte da solução para as alterações climáticas.

Sabia que que o consumo de proteína animal impacta 16 vezes mais o ecossistema em comparação ao consumo da proteína vegetal.

Assim, a FAO e a Direção-Geral da Saúde recomendam a diminuição do consumo de carne sugerindo a substituição de uma refeição de carne, uma vez por semana, por uma vegetariana ou ovo-lacto vegetariana.¹

¹<https://www.sns.gov.pt/noticias/2019/01/03/alimentacao-mais-saudavel-em-2019/>.