

Mudança de hábitos

# Alimentação amiga do ambiente

EAT  
GOOD  
FEEL  
GOOD



UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL promove saúde e preserva o futuro do meio ambiente, isto é, aquela que alimenta o corpo, a mente, a vida social e o planeta.

Atualmente, verifica-se uma preocupação crescente na procura de uma alimentação mais saudável e amiga do ambiente, surgindo conceitos como “alimentação saudável e sustentável”. Mas afinal, o que compreendem estes dois conceitos tão importantes e como podemos aplicá-los no nosso dia-a-dia?

A FAO (2010) define a alimentação sustentável como uma “dieta que deve proteger e respeitar a biodiversidade e os ecossistemas; culturalmente aceitável e acessível; economicamente justa;

nutricionalmente adequada; segura e saudável; além de otimizar os recursos naturais e humanos”, ou seja, para atingirmos uma alimentação sustentável, precisamos de sintonia em diversas áreas, não somente da Nutrição. 🌱



Ana Catarina Correia

Nutricionista

[anacatarinacorreianutricionist@gmail.com](mailto:anacatarinacorreianutricionist@gmail.com)

Instagram: [@anacatarina\\_nutri](https://www.instagram.com/anacatarina_nutri)  
[www.activcare.pt](http://www.activcare.pt)