

RECOMENDAÇÕES PARA
UMA **ALIMENTAÇÃO**

mais
SAUDÁVEL
e
SUSTENTÁVEL



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA
DE NUTRIÇÃO



RECOMENDAÇÕES PARA UMA
ALIMENTAÇÃO *mais*
SAUDÁVEL *e* SUSTENTÁVEL

- 1.** Moderar o consumo alimentar, seguindo as porções recomendadas pela Roda da Alimentação Mediterrânica.
- 2.** Variar o mais possível os alimentos, preferindo os frescos, da época e da proximidade, considerando os modelos de produção mais sustentáveis.
- 3.** Iniciar o dia com um pequeno-almoço completo, equilibrado e variado.
- 4.** Incluir diariamente cereais integrais, leguminosas, produtos hortícolas, fruta, frutos oleaginosos e pescado.
- 5.** Restringir o consumo de alimentos salgados, doces, carnes vermelhas e produtos de charcutaria.
- 6.** Eleger a água como a principal bebida, ingerindo pelo menos 1,5L por dia.
- 7.** Evitar o consumo de bebidas alcoólicas.
- 8.** Optar por métodos culinários mais simples (p. ex.: sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas) e privilegiar a convivialidade à mesa.
- 9.** Realçar o sabor dos pratos com ervas aromáticas e especiarias em vez de sal e preferir o azeite como gordura de eleição.
- 10.** Repensar as escolhas alimentares, reduzir o desperdício de alimentos e reutilizar as sobras das refeições.

EM CASO DE DÚVIDAS, CONSULTE UM NUTRICIONISTA.

GERAL@APN.ORG.PT
APN.ORG.PT

APOIO À PRODUÇÃO:

CONTINENTE
Equilíbrio

