

**ceidss**

Centro de Estudos e Investigação  
em Dinâmicas Sociais e Saúde  
Associação sem fins lucrativos



**ESCOLA  
MISSÃO  
CONTINENTE**

Geração Saudável

# ALIMENTO LOCAL



# O QUE É UM ALIMENTO LOCAL?

Alimento produzido na proximidade  
com cadeia de distribuição curta

O consumo de alimentos locais  
promove a **economia regional** e resulta  
na **redução da pegada de carbono**.



# PORQUE DEVEMOS ESCOLHER PRODUTOS LOCAIS E NACIONAIS?



Comprar produtos locais e da época é importante em termos  
**económicos, sociais e ambientais**. O consumo alimentar é um dos  
principais contribuintes para o **aquecimento global**, aumentando **22%** a  
**emissão de gases com efeito de estufa**.



↑ Transporte de alimentos = ↑ Impacto ambiental



# Como posso contribuir para um planeta mais sustentável através da alimentação?

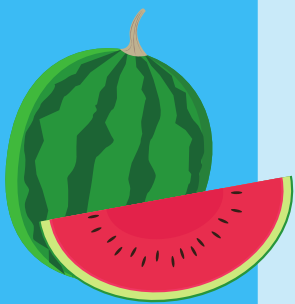
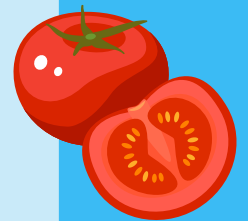


## Prestar atenção à origem dos alimentos

Consumir local é optar por produtos com menor pegada ecológica, principalmente aqueles que são produzidos mais próximo da sua zona residencial.

## Escolher modos de produção mais sustentáveis

Prefira consumir produtos que resultam de boas práticas agrícolas, que utilizam os recursos naturais de forma sustentável e também aplicam os fitofármacos, reguladores de crescimento e conservantes de modo responsável.



## Preferir produtos da época

Ao optar por produtos da época está de acordo com os ciclos naturais das culturas e das estações. Deste modo, os produtos locais, nascidos e criados na altura própria, são garantia de frescura e reflexo da melhor relação qualidade-preço.



[Clique Aqui](#) para aceder ao Calendário de Produção Nacional da Associação Portuguesa de Nutrição

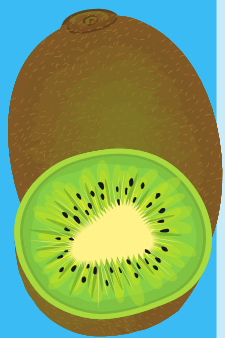
## Reutilizar sacos e evitar comprar fruta pré-embalada

A produção e o descarte das embalagens requerem um **gasto adicional de recursos materiais e energéticos**. Enquanto consumidor local, tenha atenção à questão do **embalamento**. Pode optar por comprar alimentos **a granel** e levar as suas **próprias embalagens/sacos/recipientes** para acondicionar as suas compras até casa.



## Adquirir frutas climatéricas apenas na quantidade que necessita

As frutas climatéricas **continuam o processo de amadurecimento** depois de colhidas, a pera, o kiwi, a maçã e a banana são alguns exemplos. Estas podem fazer com que os **alimentos a seu redor se deteriore**m mais rapidamente.



**Prefira o  
consumo de  
alimentos  
locais!**

