



GUIA DE CONSUMO DE PROTEÍNA EM PORTUGAL

O QUE COMES IMPACTA O AMBIENTE E A TUA SAÚDE

A produção agrícola e pecuária é uma das atividades humanas com maior impacto ambiental. Os modos de produção convencionais provocam alterações do uso do solo e consequente perda de habitats naturais que ameaçam a biodiversidade, promovem a desertificação das terras e contribuem de forma acentuada para as alterações climáticas e para a degradação ambiental.

Globalmente, optar por uma dieta que respeita o planeta melhoraria os resultados de saúde em todos os países, incluindo reduções da mortalidade prematura em até 30%.

Além de todos os seus impactos ambientais e sociais, os nossos sistemas alimentares são responsáveis por dietas pouco saudáveis que causam a morte de 1 em cada 5 europeus.

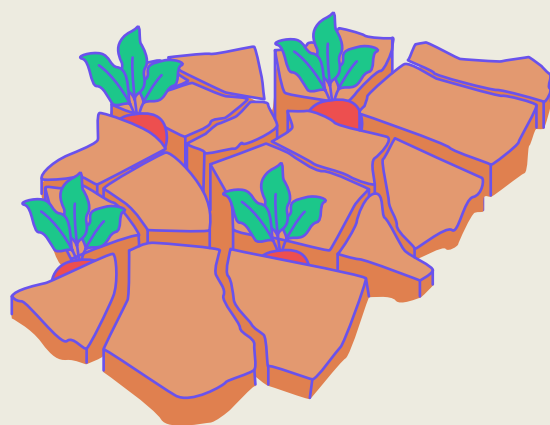


Globalmente, os sistemas alimentares:

contribuem para que

50%

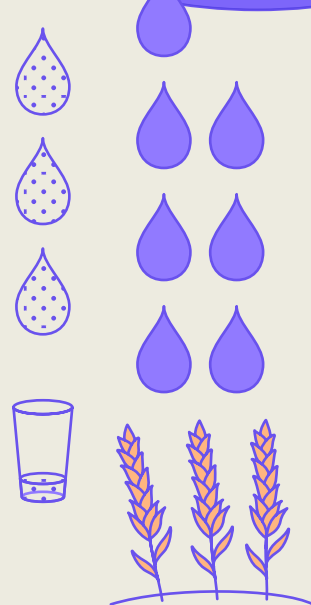
das terras agrícolas estejam moderada ou severamente afetadas pela desertificação e degradação ambiental



ocupam

40%

da superfície terrestre habitável



representam

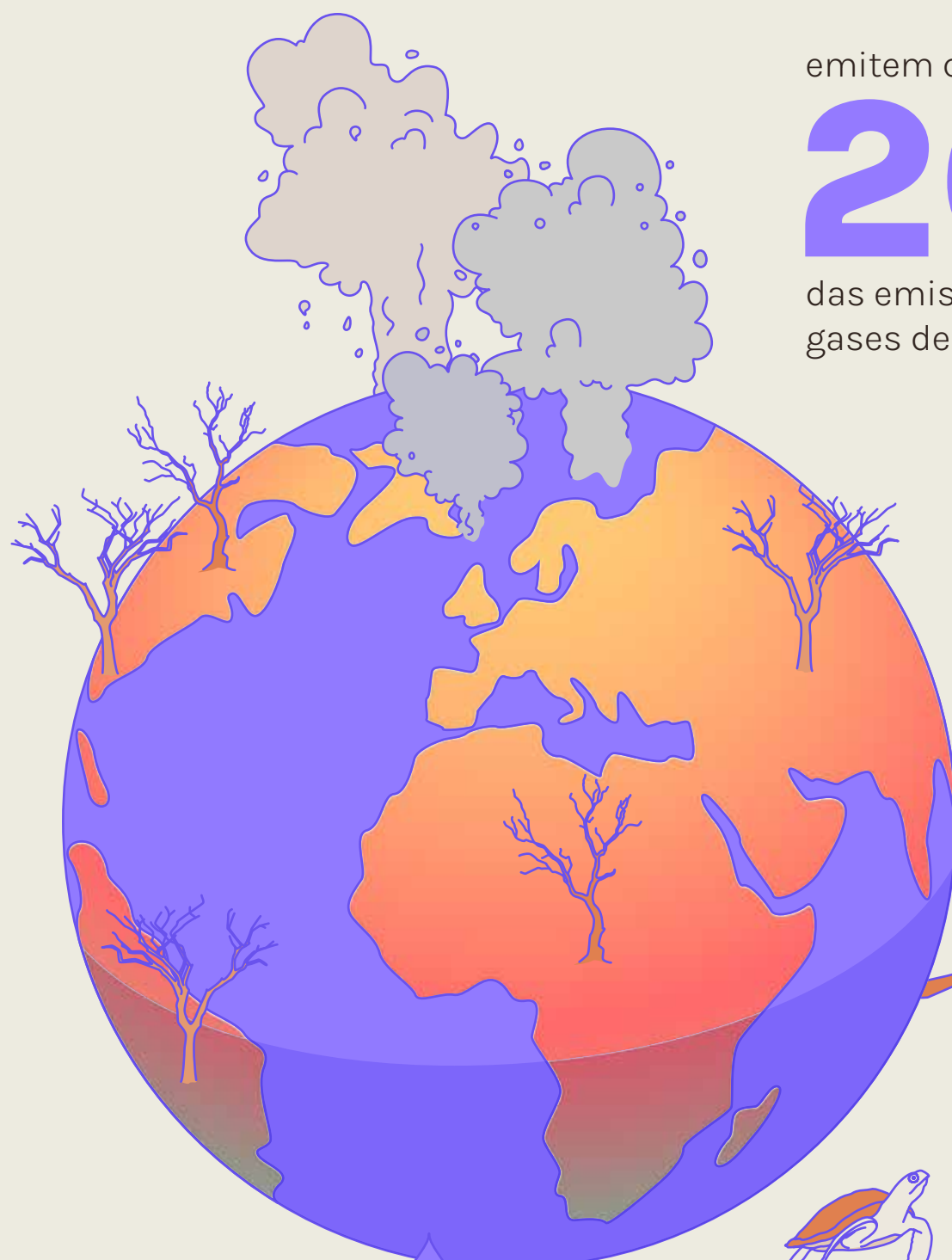
70%

de consumo de água doce

emitem cerca de

26%

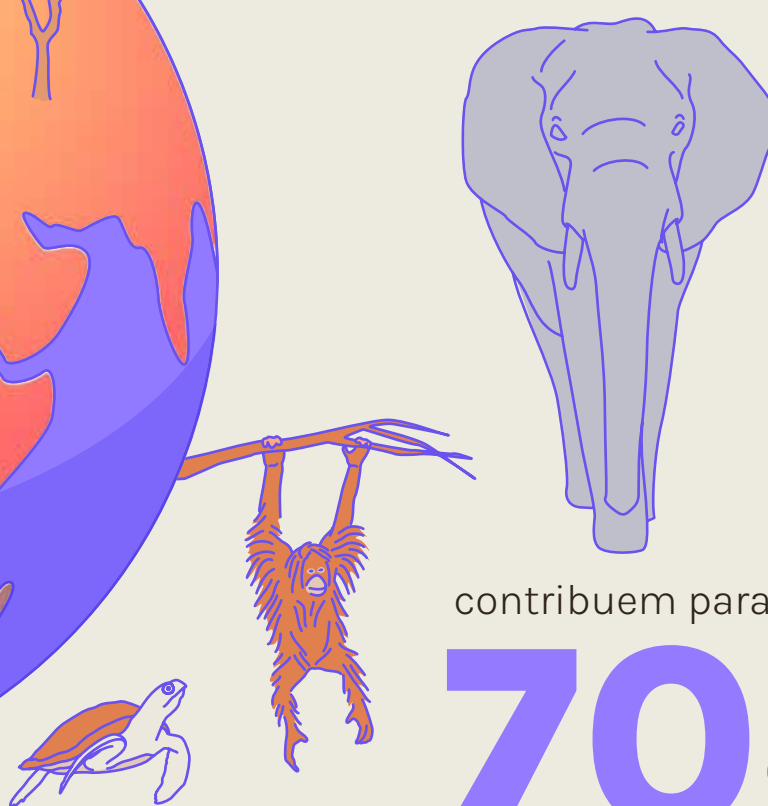
das emissões globais com gases de efeito de estufa



contribuem para

70%

da perda de biodiversidade terrestre



A forma como nos alimentamos influencia a economia local e global, a nossa qualidade de vida, o clima e a biodiversidade.

Uma transição para dietas mais saudáveis, responsáveis e sustentáveis é fundamental para cumprir as metas climáticas, de biodiversidade e de saúde humana.

AS NOSSAS OPÇÕES ALIMENTARES PODEM FAZER A DIFERENÇA NO PLANETA!



EAT4CHANGE E O GUIA DE CONSUMO DE PROTEÍNA

O Eat4change é uma iniciativa internacional, para promover a transição para dietas mais sustentáveis, procurando trabalhar, em conjunto com empresas e autoridades, na adoção de práticas de produção e consumo com menor impacto ambiental.

Pretende:



Promover uma alimentação mais variada;



Reduzir o consumo excessivo, principalmente de carne e laticínios;

Respeitar a sazonalidade e privilegiar os produtos frescos, como frutas e vegetais, evitando alimentos processados;



Optar por alimentos provenientes de modos de produção mais sustentáveis, como a agricultura biológica e/ou com origem em comércio justo.



O Guia de Consumo de Proteína avalia o desempenho ambiental da produção pecuária e agrícola de alimentos que são fontes de proteína.

Tem por base uma análise dos impactos ambientais da produção pecuária e agrícola no contexto português (que pode ser consultada [aqui](#)), refletindo as características do consumo e produção nacional, os modos de produção predominantes, e o comércio internacional de bens

alimentares. Esta análise baseia-se em dados estatísticos oficiais disponíveis para o ano de 2019, correspondentes a valores médios da produção agropecuária a nível nacional e europeu.

Este Guia pretende orientar o consumidor na escolha das fontes de proteína que tem disponível no mercado, contribuindo para um planeta mais sustentável.

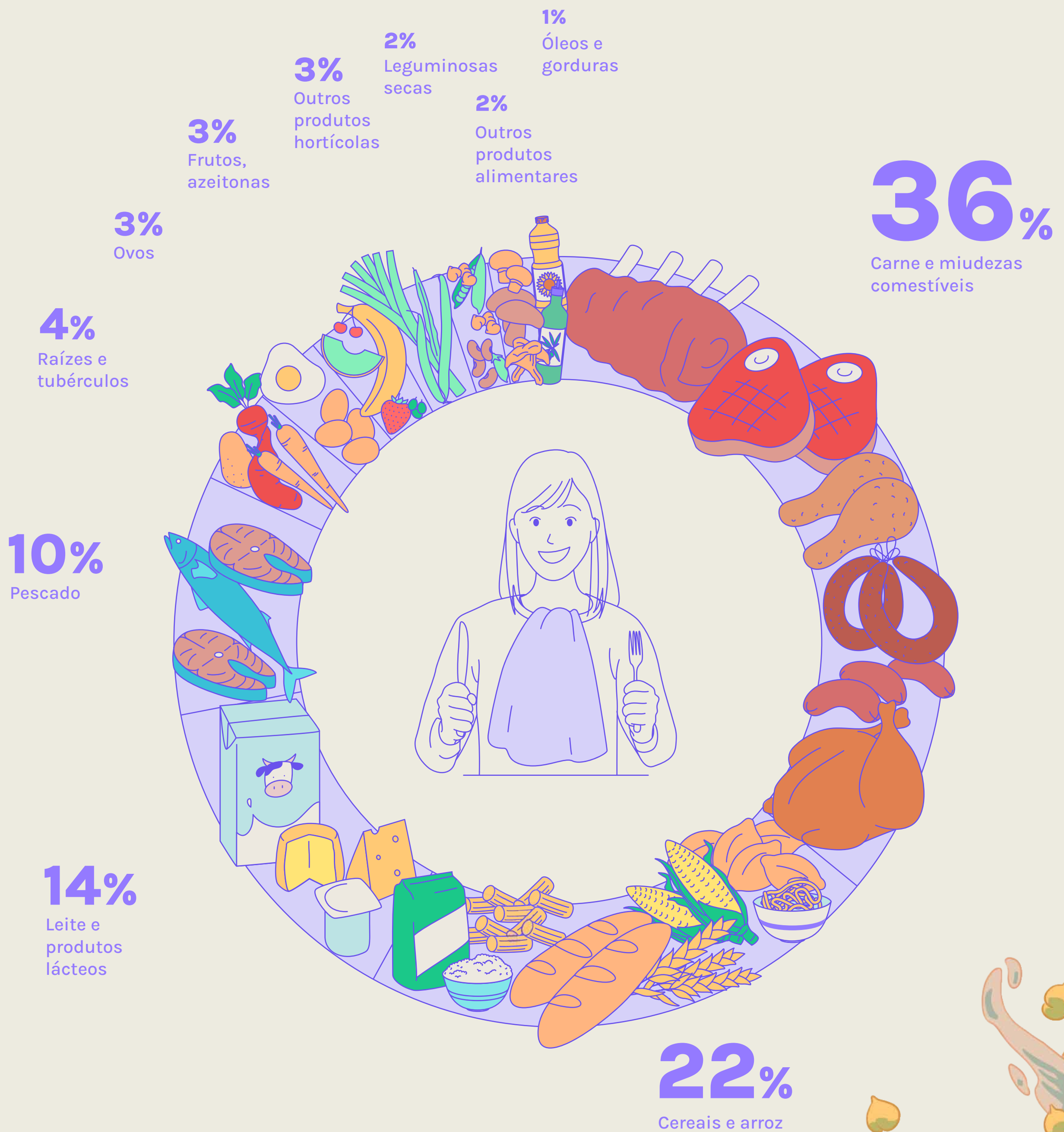
VEM CONNOSCO!



OS ALIMENTOS ANALISADOS NESTE GUIA

A dieta em Portugal inclui diferentes fontes de proteína animal e vegetal.

Proteínas disponíveis para consumo diário por tipo de produto consumido — % percentagem



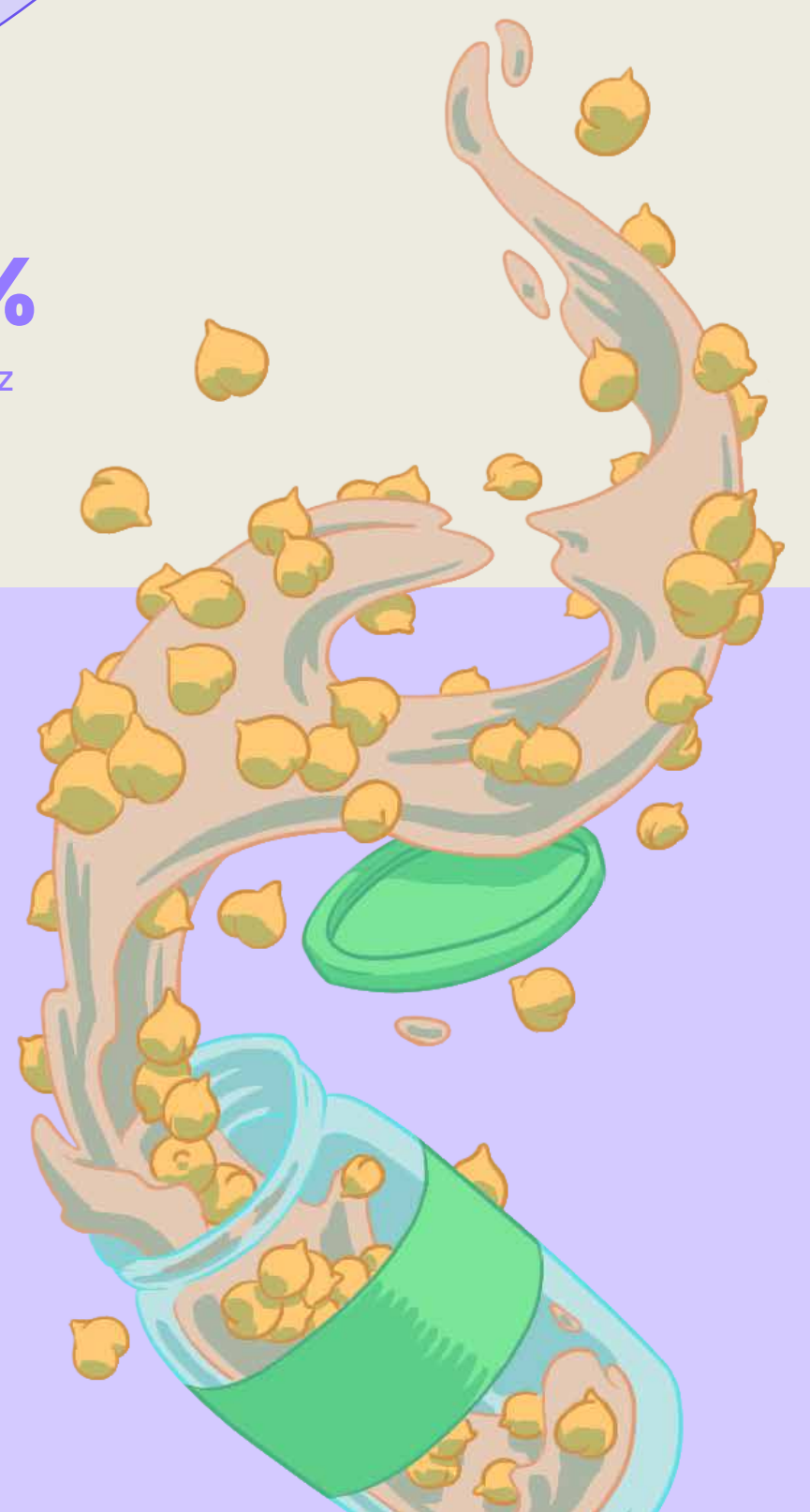
O consumo de carne e miudezas é a principal fonte de proteína dos portugueses, seguido do consumo de cereais e em terceiro lugar do leite e dos produtos lácteos.

Mas existem outros alimentos com capacidade de fornecer diariamente proteína e que por essa razão foram incluídos no presente Guia.

Destacam-se os ovos, leguminosas (ex. feijão e grão-de-bico), frutos

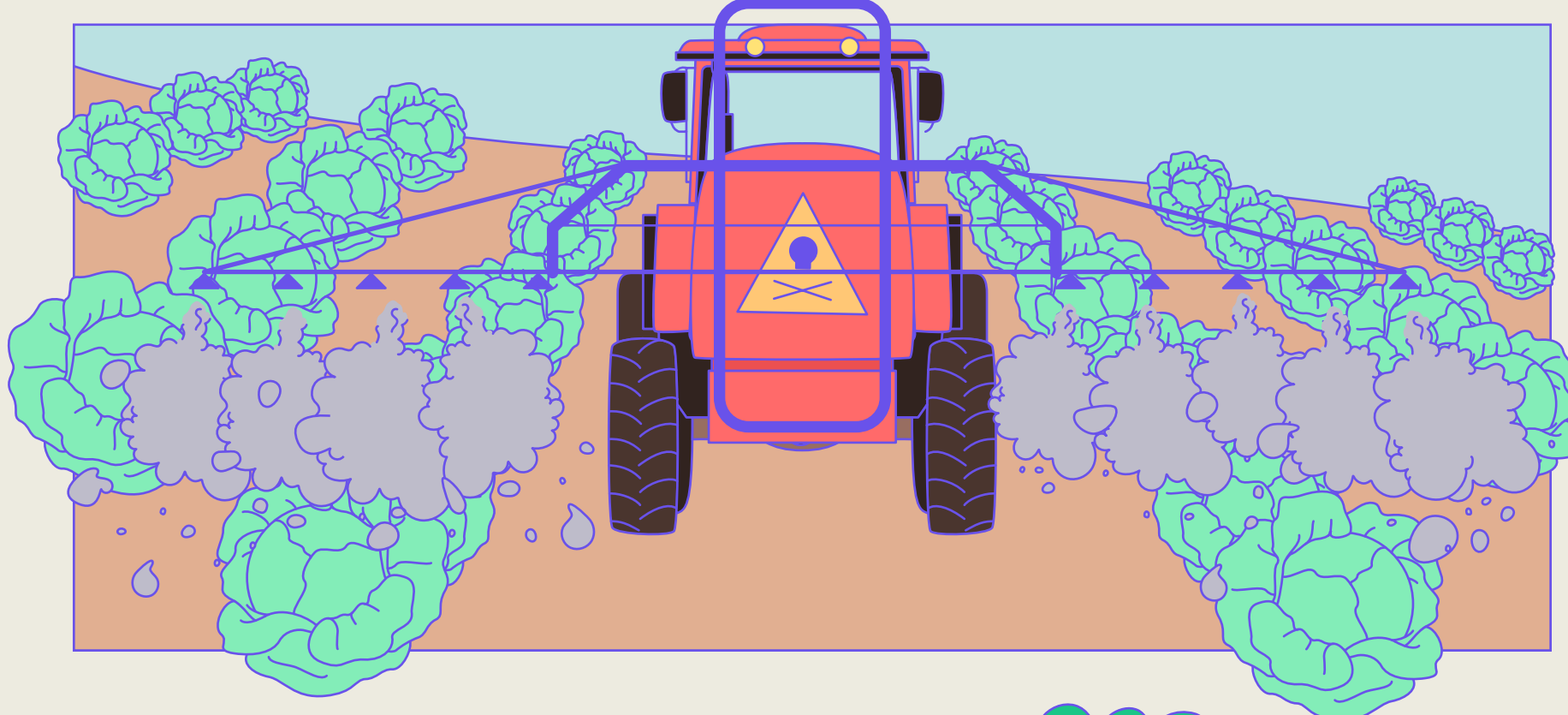
secos (ex. amêndoas e nozes) e soja, alimentos ricos em proteínas e quando combinados podem fornecer proteínas completas.

No entanto, devido ao aumento na procura de soja, o seu consumo requer atenção aos elevados impactos ambientais da sua produção, que ameaça grandes extensões de habitats naturais no Sul Global.



MODOS DE PRODUÇÃO AGROPECUÁRIA

Para este guia, considerámos os seguintes modos de produção agropecuária:



Convencional:

Modo de produção (mais ou menos) intensivo, frequentemente em regime de monocultura, com elevada dependência de recursos externos, como água, energia, pesticidas e fertilizantes químicos. Procura maximizar o rendimento da produção, com pouca ou nenhuma consideração por questões ambientais. Este modo de produção é o predominante em Portugal e na Europa.

Biológica:

Aplicam-se práticas mais favoráveis à conservação da natureza do que na agricultura convencional, incluindo promoção de biodiversidade, gestão sustentável de recursos naturais e integração de normas exigentes em matéria de bem-estar animal. A utilização de pesticidas está fortemente limitada e a utilização de matérias-primas de origem não biológica, incluindo aditivos e fertilizantes, apenas é autorizada em condições predefinidas.



Na produção pecuária distinguem-se, ainda, três modos de produção adicionais:

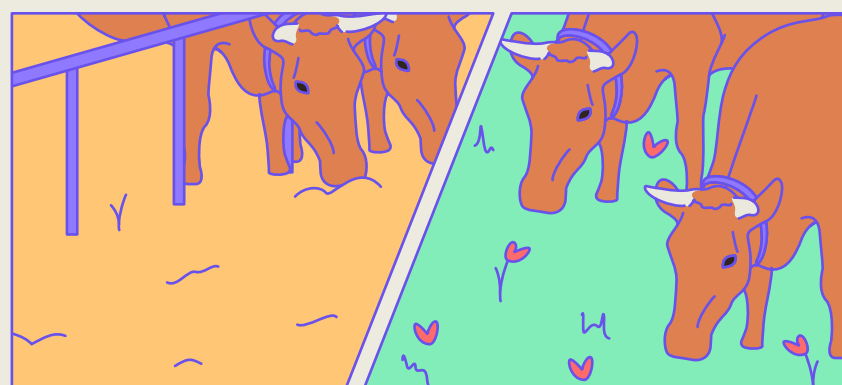
1



Intensivo:

Procura maximizar o rendimento da produção. Os animais encontram-se em cativeiro, com pouco ou nenhum acesso ao exterior. A sua alimentação depende de ração animal.

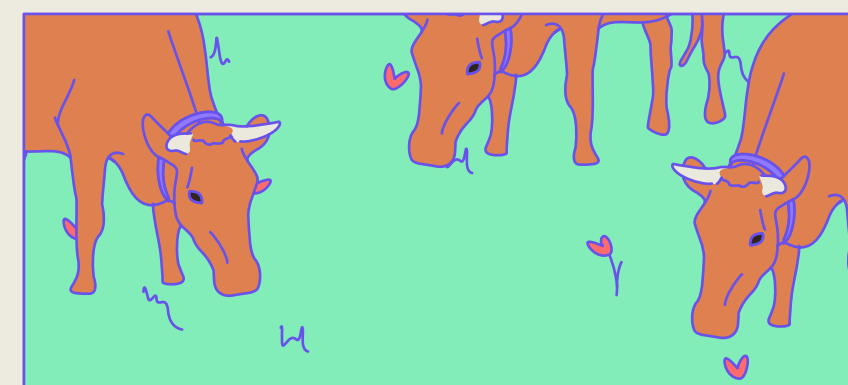
2



Semi-extensivo (ou misto):

Os animais têm acesso a pastagens no exterior em alguma fase do ano ou momento da vida, sendo o restante em estábulo com a alimentação baseada em ração animal.

3



Extensivo:

Maximiza o acesso dos animais a pastagens no exterior, favorecendo uma alimentação baseada no pastoreio e complementada com forragens. Pode apresentar rendimentos mais baixos, embora obtendo-se produtos de elevada qualidade que favorecem valores ambientais e de bem-estar animal.

Infelizmente, a atual rotulação da carne e produtos derivados animais não permite ao consumidor identificar o modo de produção pecuária.

Por esta razão, este Guia não apresenta aqui a classificação ambiental destes modos de produção. Não obstante, o

estudo dos impactos ambientais de distintos modos de produção pecuária encontra-se no relatório técnico deste Guia [aqui](#).

Em geral, observa-se que os modos de produção extensivos têm um melhor desempenho ambiental, por vezes até melhor ou equiparado ao da produção

biológica. Recomenda-se que o consumidor procure informar-se, junto à cadeia de distribuição, se o animal teve ou não acesso a pastagens, considerando também que os modos de produção tradicionais (ex. produtos de origem certificada) tendem a privilegiar regimes extensivos ou mistos.

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DE IMPACTO

Para avaliar o impacto ambiental da produção de alimentos proteicos, é necessário considerar vários aspectos ambientais.

No Guia de Consumo de Proteína foram consideradas **três** categorias principais de impacto na avaliação do desempenho ambiental dos alimentos selecionados:



Impacto sobre a Biodiversidade

calculou-se a extensão de uso de solo utilizada na produção de um quilo de produto final (m²/kg produto)



Pegada Climática

calculou-se a quantidade de gases com efeito de estufa emitidos na produção, transporte e processamento de um quilo de produto final, até ao ponto de venda (kg CO₂-eq./kg produto)



Uso de Pesticidas

calculou-se a quantidade de ingredientes ativos utilizada na produção de um quilo de produto final (g i.a./kg produto)

Biodiversidade

A Biodiversidade reflete o efeito que a produção agrícola e pecuária poderá ter na diversidade e abundância de espécies a nível local e regional, incluindo a perda de habitats naturais.

Foram utilizados dois indicadores para a análise do impacto sobre a biodiversidade:

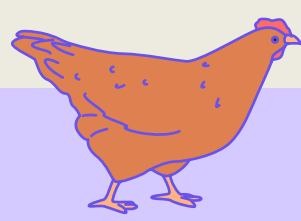
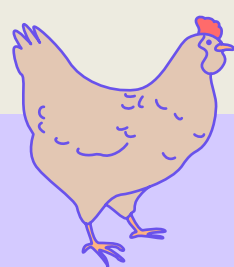
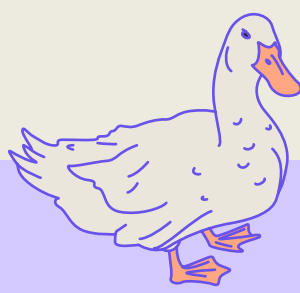
1 – Indicador quantitativo

a extensão do uso do solo que reflete o impacto da conversão de habitats naturais em campos agrícolas ou pastagens;

2 – Indicador qualitativo

os benefícios para a biodiversidade que refletem o impacto positivo de modos de produção extensivos e/ou biológicos, valorizando a produção pecuária com recurso a pastagens naturais, assim como a produção de cereais e leguminosas.

No caso da produção pecuária foi considerada a extensão de uso do solo necessária à produção da alimentação animal, enquanto que para os produtos vegetais considerou-se o rendimento médio da sua produção.



A produção biológica é benéfica para a biodiversidade e abundância de espécies.

As explorações agrícolas biológicas detêm uma riqueza de espécies de aves, insetos e plantas até 30% superior e uma abundância de populações até 50% maior do que as explorações não-biológicas.

A produção de leguminosas desempenha um papel estratégico no funcionamento dos ecossistemas agroecológicos, promovendo a fixação natural de azoto e contribuindo para a melhoria da qualidade e fertilidade do solo.

Promove também a fixação natural de azoto contribuindo para a melhoria da qualidade e fertilidade do solo.

A produção de cereais em pseudo-estepes cerealíferas apoia a conservação da biodiversidade, providenciando habitat e alimento para uma grande diversidade de espécies, incluindo certas aves cujos ciclos de vida se tornaram dependentes destes agroecossistemas.

Os sistemas de produção extensivos que preservam o uso de pastagens naturais ou seminaturais, tipicamente associadas ao mosaico agrícola tradicional, devem ser priorizados.

Pegada Climática

O critério ambiental relativo à Pegada Climática procura estimar a quantidade de gases com efeito de estufa (GEE) emitidos durante o ciclo de vida dos alimentos escolhidos, desde a produção agrícola ou pecuária ao processamento, transporte e venda do produto final ao consumidor.

As emissões de GEE associadas ao setor agropecuário resultam de diferentes processos:

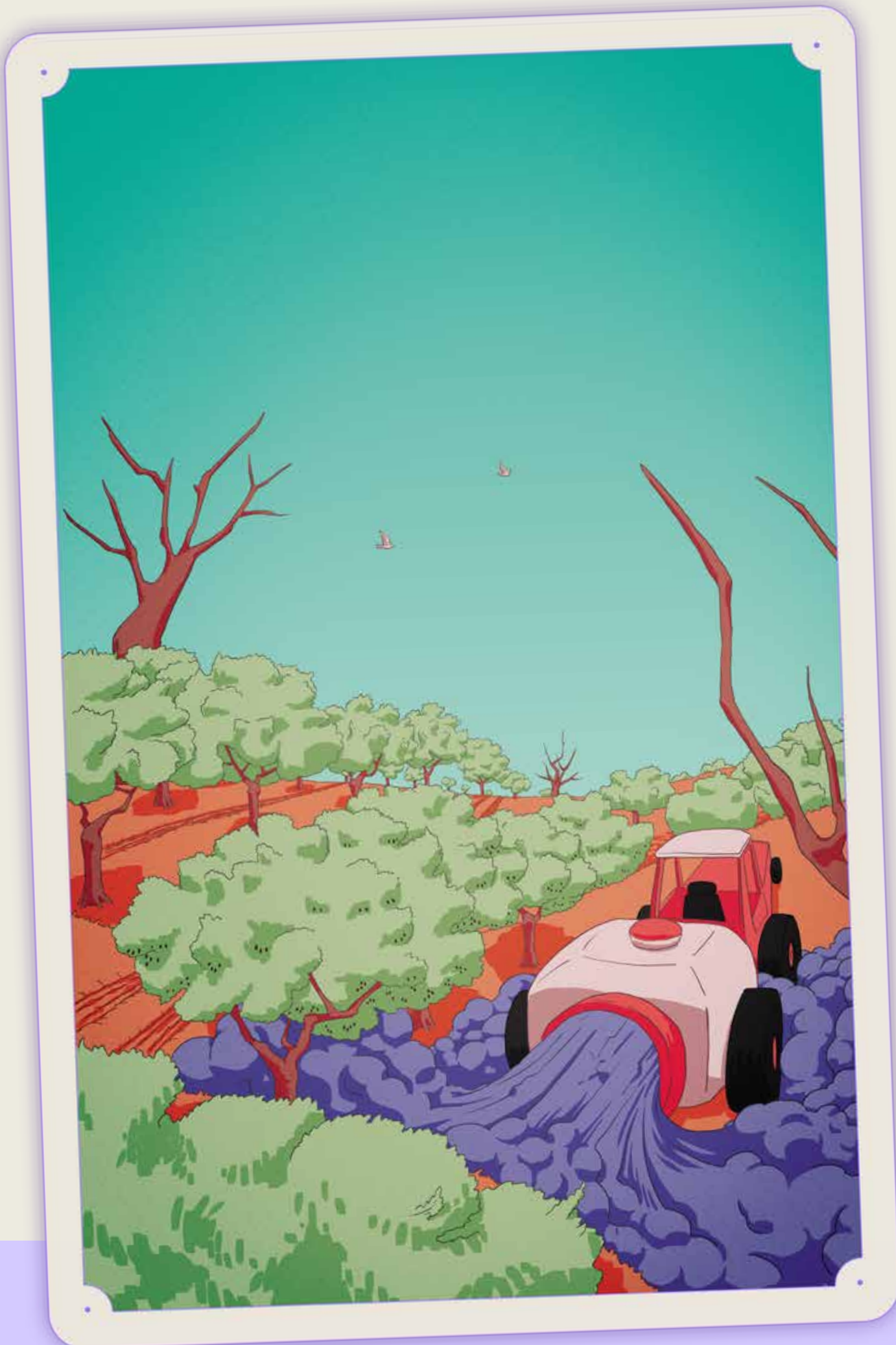
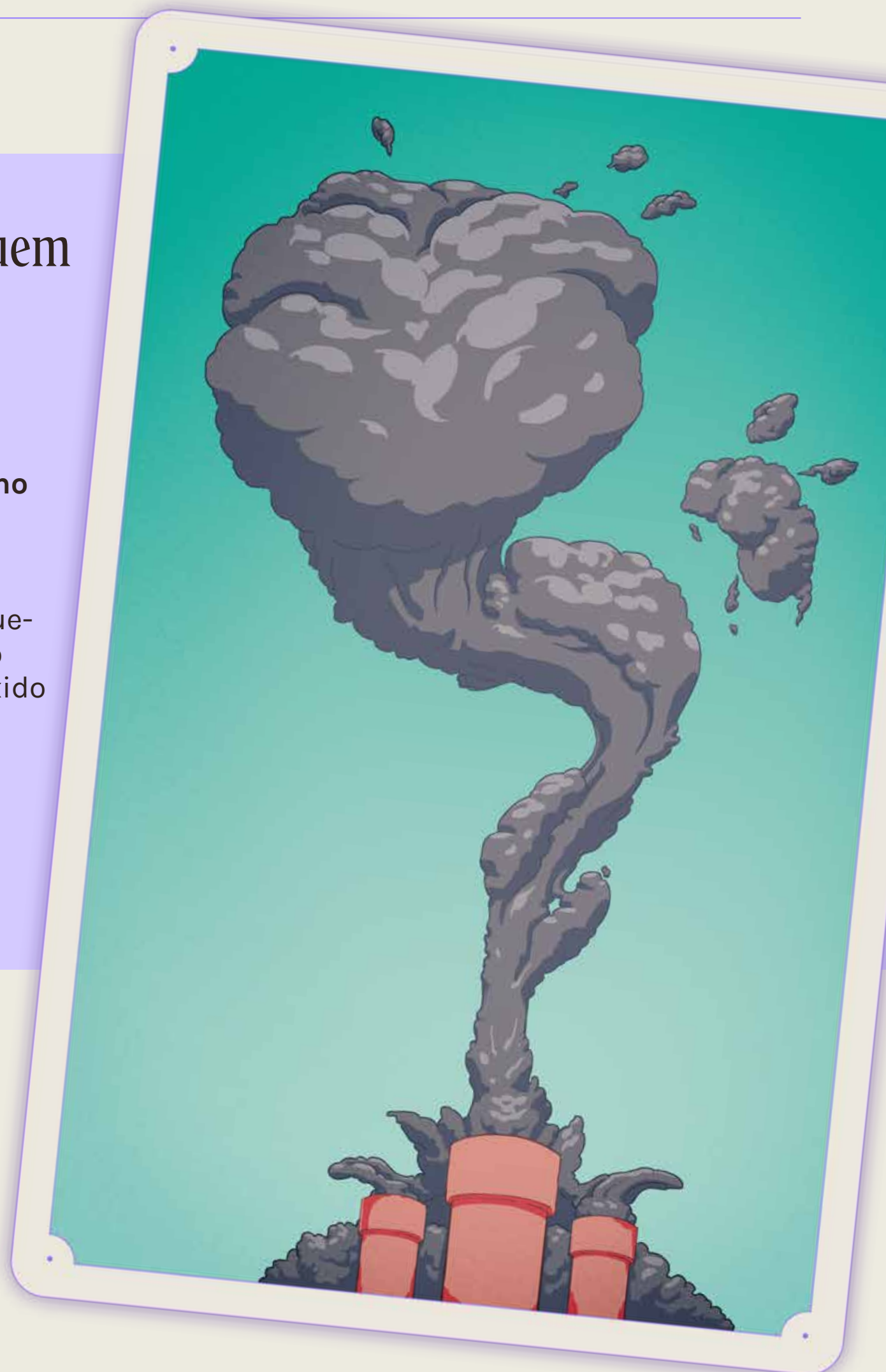
- degradação dos solos;
- alterações de uso do solo;
- produção e aplicação de pesticidas e fertilizantes;
- produção e transporte de rações animais;
- fermentação intestinal (ex. ruminantes) e de matéria orgânica;
- queima de resíduos agrícolas;
- utilização de energia por máquinas agrícolas;
- Transporte e processamento de bens alimentares

A Pegada Climática foi medida como a quantidade de GEE emitidos na produção, processamento e transporte por quilograma de produto final proveniente da produção agrícola e pecuária.

Os GEE incluem 3 gases em particular:

Dióxido de carbono
Metano
Óxido nítrico

O potencial de aquecimento climático do metano e do óxido nítrico é 36 e 298 vezes, respetivamente, superior ao do dióxido de carbono.



Os pesticidas podem ser de 3 tipos:

Fungicidas — os que controlam fungos

Herbicidas — os que controlam ervas daninhas

Inseticidas — os que controlam insetos

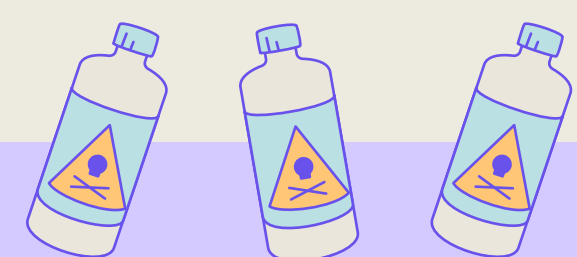
Uso de Pesticidas

O critério relativo ao Uso de Pesticidas procurou refletir o impacto ambiental decorrente do uso de substâncias tóxicas na produção agropecuária em Portugal.

O uso de pesticidas na agricultura está associado à contaminação dos solos e da água, podendo afetar o equilíbrio dos ecossistemas e a saúde humana, das plantas e animais, que entram em contacto com estas substâncias.

Mas há pesticidas e pesticidas. A produção agropecuária utiliza diferentes tipos e quantidades de pesticidas nos diferentes produtos alimentares e modos de produção.

O uso de pesticidas foi medido como a quantidade de pesticidas utilizado por quilograma de produto final comestível. Na produção de produtos vegetais essa estimativa é mais fácil e direta, enquanto na produção pecuária foi considerado o uso de pesticidas incorporado na alimentação animal.



Podem diferenciar-se em orgânicos (sintéticos ou de origem vegetal) e inorgânicos.

Os pesticidas possuem diferentes níveis de toxicidade para o meio ambiente podendo apresentar maior ou menor impacto ambiental.




O QUE SIGNIFICAM OS RÓTULOS UTILIZADOS NESTE GUIA?

A classificação final de desempenho ambiental de cada produto alimentar, por modo de produção e país de origem, foi calculada com base na média obtida a partir da classificação para cada categoria de impacto individual (**Biodiversidade, Pegada Climática e Uso de Pesticidas**) correspondendo às seguintes recomendações:

Escala de intensidades:

- Muito impacto
- Maior impacto
- Menor impacto
- Pouco impacto

Categoria de impacto:

-  uso de pesticidas
-  pegada climática
-  impacto na biodiversidade



Evita

o consumo de produtos de origem animal ou vegetal:

- produzidos em mais de 15 m² de terreno agrícola por cada kg de produto final;
- com Pegada Climática superior a 14 kg de CO₂-eq por kg de produto final;
- que utilizam mais de 3 g de pesticidas por kg de produto.



Repensa

o consumo de produtos de origem animal ou vegetal:

- produzidos em mais de 5m² e menos de 15m² de terra agrícola por kg de produto final [OU produzidos em mais de 15m²/kg E em modo de produção benéfico para biodiversidade];
- com Pegada Climática entre 4 kg CO₂-eq. e 14 kg CO₂-eq. por quilograma de produto final;
- em cuja produção se utilizou mais de 1,5 g e menos de 3 g de pesticidas por quilograma de produto;



Escolha razoável

indica que consumes produtos de origem vegetal e animal:

- Produzidos em menos de 5 m² de terra agrícola por cada quilograma de produto final [OU produzidos entre 5 e 15 m²/kg E em modo de produção benéfico para biodiversidade];
- Com Pegada Climática entre 1,5 kg CO₂-eq e 4 kg CO₂-eq. por quilograma de produto final;
- Em cuja produção se utilizou menos de 1,5 g de pesticidas por quilograma de produto.



Melhor escolha

recai sobre produtos de origem vegetal e animal:

- Produzidos em menos de 5 m² de terra agrícola por cada quilograma de produto final E em modo de produção benéfico para biodiversidade;
- Com Pegada climática inferior a 1,5 kg CO₂-eq por quilograma de produto final;
- Em modo de produção biológico, sem uso de pesticidas.

Os modos de produção considerados benéficos para a biodiversidade incluem: **modo de produção biológico; produção pecuária com recurso a pastagens naturais; e a produção de cereais e leguminosas** (maioritariamente em sequeiro com rotação de culturas).

Para além dos modos de produção convencional e biológico para Portugal, o presente Guia apresenta, também, a classificação de cada produto alimentar avaliado para o país de origem das principais importações.



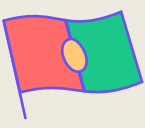

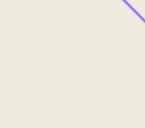

O modo de produção biológico é indicado com o certificado da União Europeia.

VAMOS ACELERAR NESTA MUDANÇA!



PRODUTOS DE ORIGEM ANIMAL



		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
 Produção convencional		●●●●	●●●●	●●●●	
 Produção biológica		●●●○	●●●●	●○○○	
 Espanha		●●●●	●●●●	●●●●	

O Guia recomenda:

Evita o consumo de carne de bovino. Quando a consumires, prefere carne portuguesa de produção biológica.

A carne de bovino de produção extensiva tem um desempenho ambiental equivalente à produção biológica, com menores impactos sobre a biodiversidade. Para mais informações, consulta o relatório técnico [aqui](#)






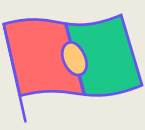





		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
 Produção convencional		●●●●	●●●○	●●●●	
 Produção biológica		●●○○	●●●○	●○○○	
 Espanha		●●●●	●●●○	●●●●	

O Guia recomenda:

Evita o consumo de carne de suíno. Quando a consumires, prefere carne portuguesa de produção biológica.

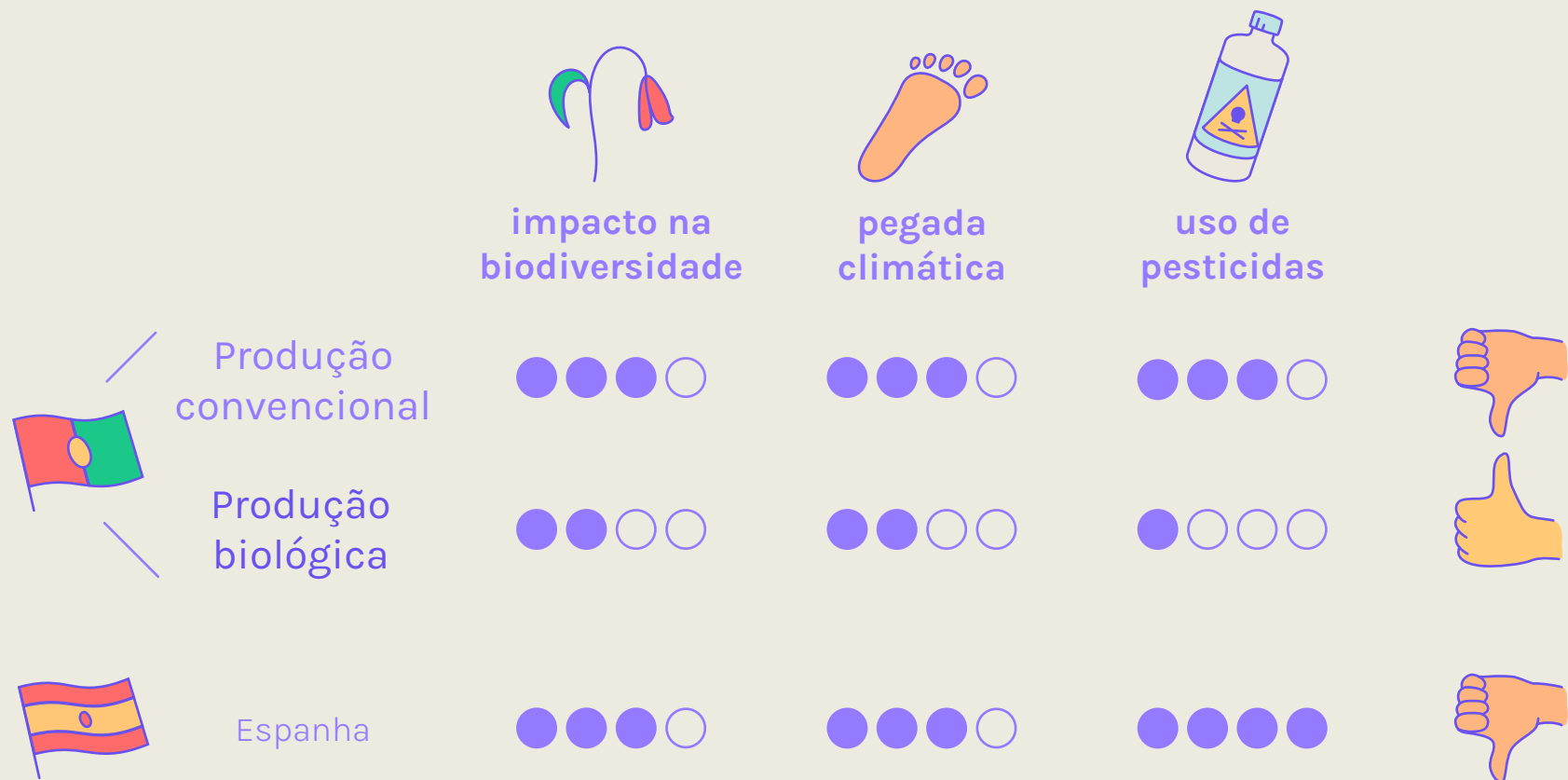
Outra escolha razoável poderá ser a carne de suíno de produção extensiva, em regime montanhês. Para mais informações, consulta o relatório técnico [aqui](#)



		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
 Produção convencional		●●●○	●●●○	●●●○	
 Produção biológica		●●○○	●●○○	●○○○	
 Espanha		●●●○	●●●○	●●●●	

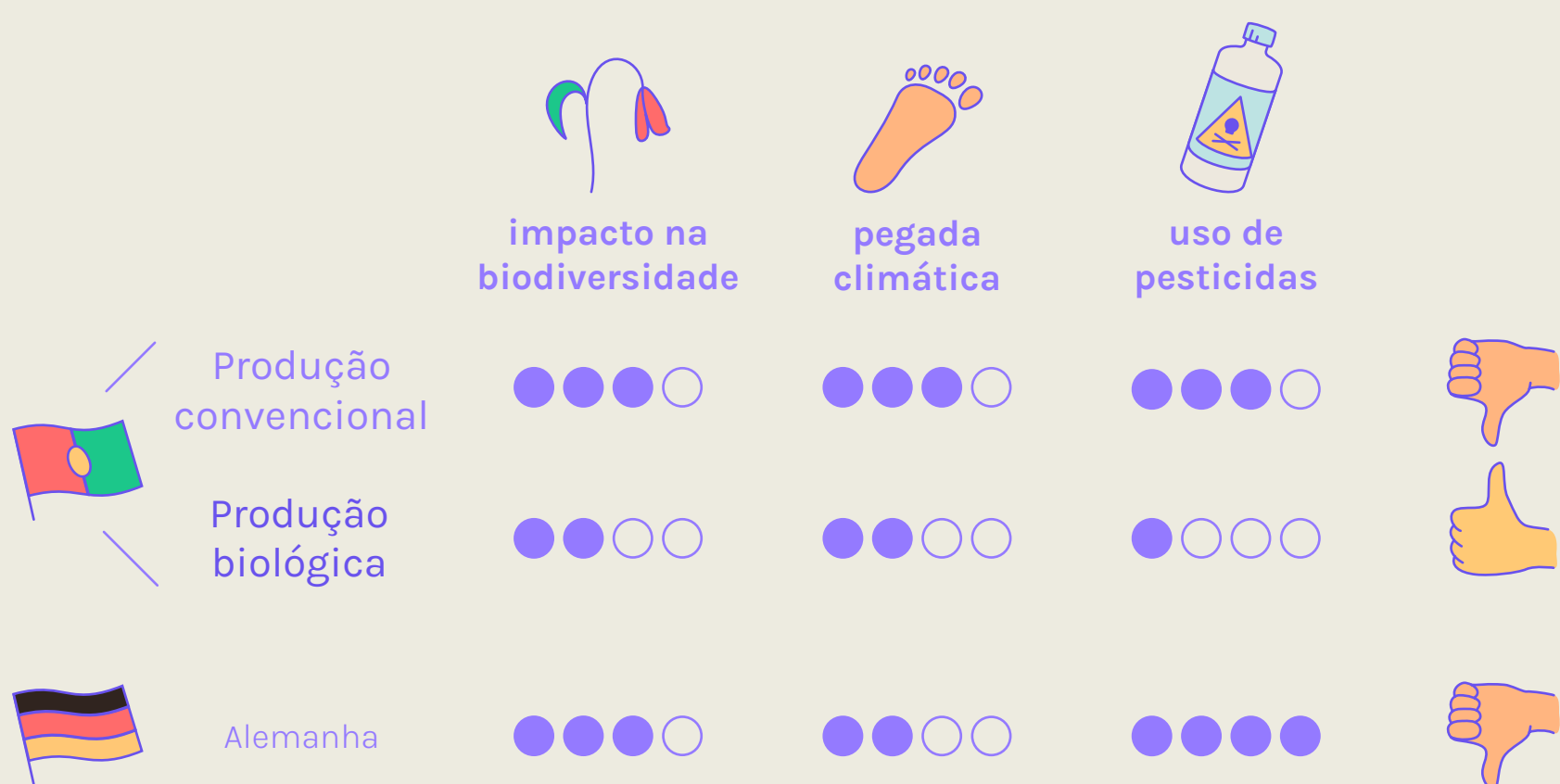
O Guia recomenda:

Repensa o consumo de frango. Quando o consumires, prefere frango nacional de produção biológica.



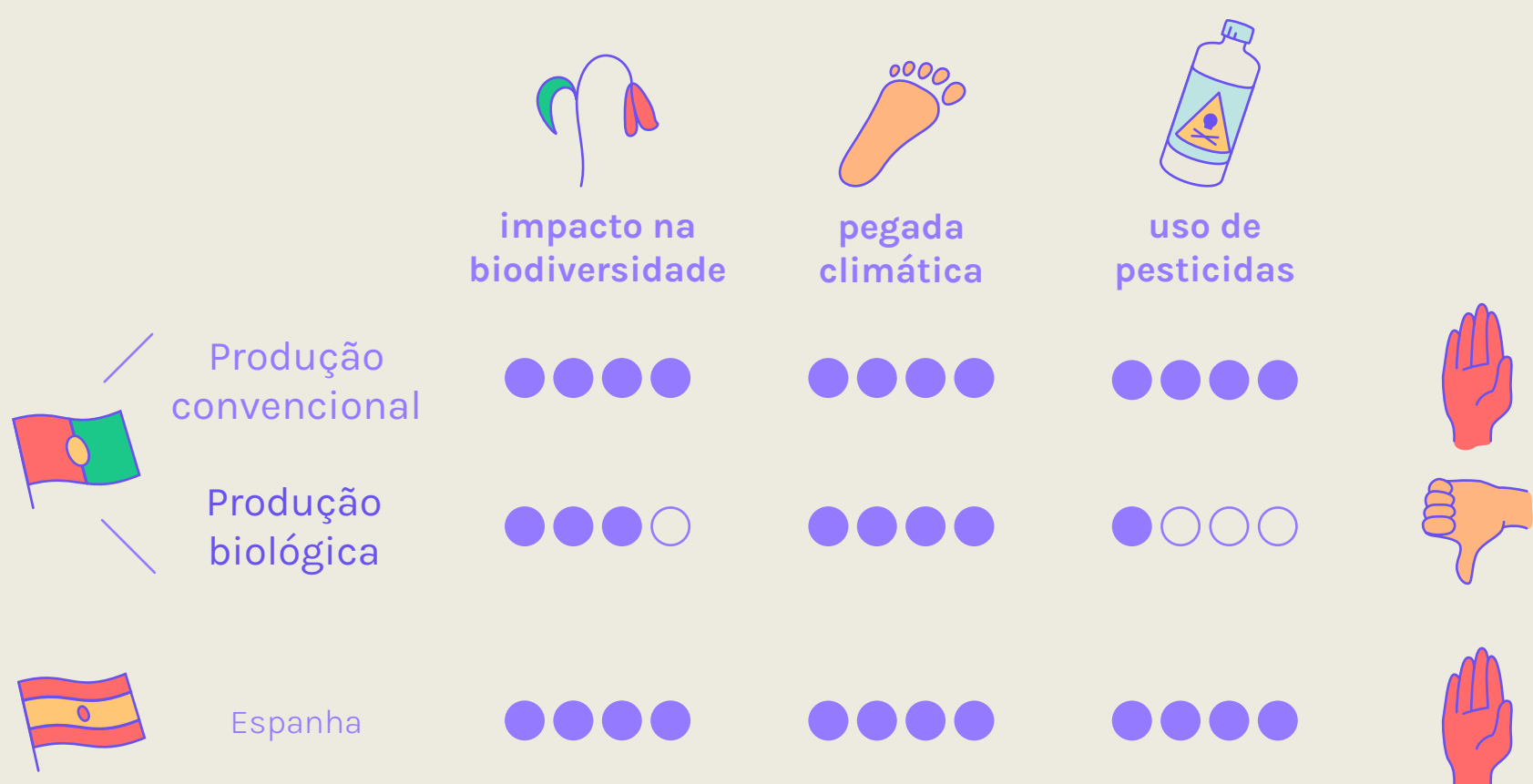
O Guia recomenda:

Repensa o consumo de peru. Quando o consumires, prefere peru nacional de produção biológica.



O Guia recomenda:

Repensa o consumo de pato. Quando o consumires, prefere pato nacional de produção biológica.



O Guia recomenda:

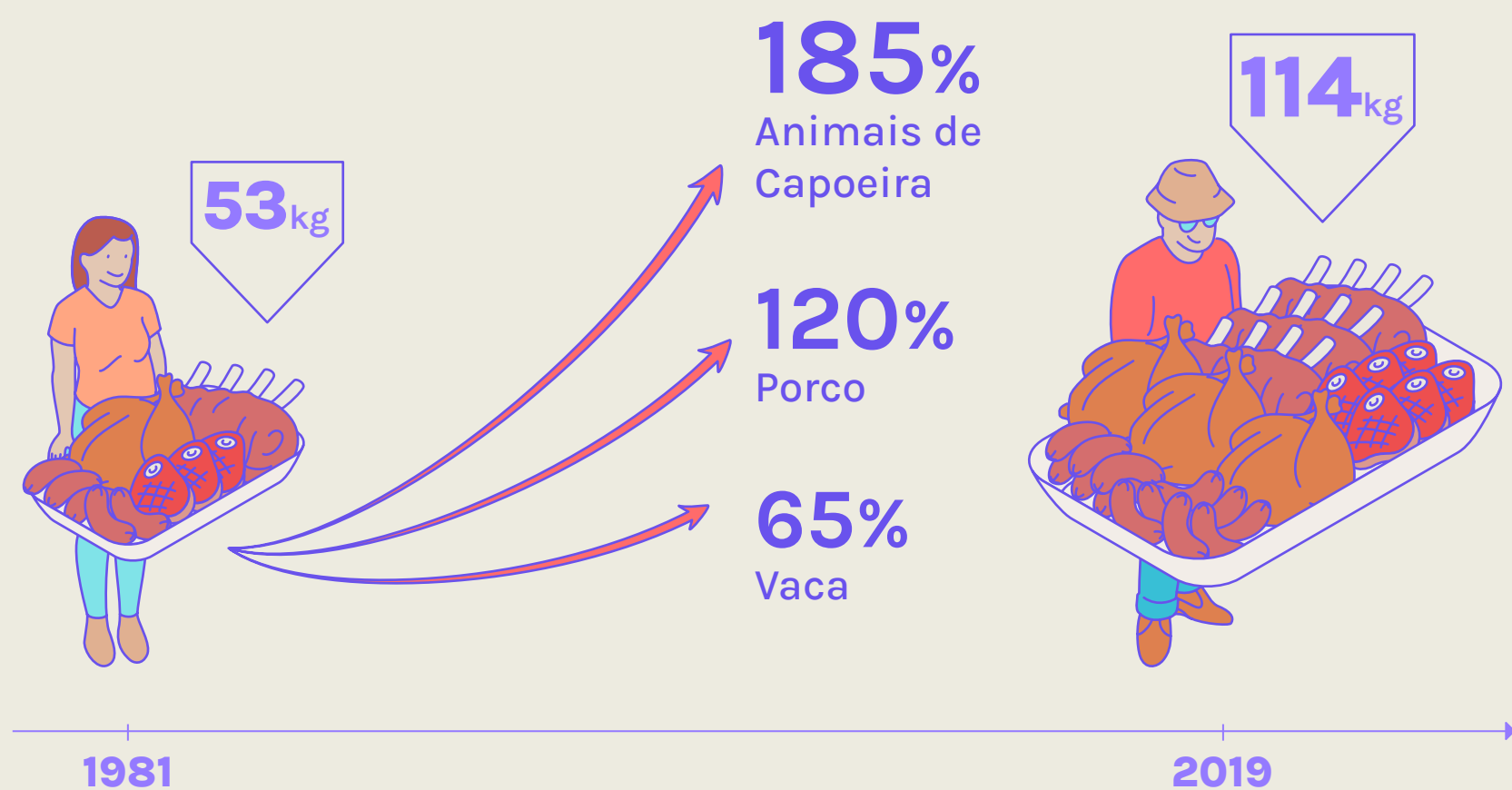
Evita o consumo de carne de ovino. Se o fizeres, prefere a de produção portuguesa biológica nacional.



O Guia recomenda: **Evita** o consumo de carne de caprino. Se o fizeres, prefere a de produção extensiva ou biológica nacional.

Diminui o consumo de carne

Nos últimos 40 anos observou-se um aumento do consumo nacional anual de carne por cidadão. Se em 1981 esse consumo era de 53 kg de carne por habitante, em 2019 a média subiu para 114 kg de carne, um aumento de 115%.



No que diz respeito à carne, não há uma “melhor escolha” mas existem algumas opções “razoáveis”.

Diferentes tipos de carne têm diferentes impactos ambientais que variam dependendo do modo de produção. A produção extensiva e biológica é a que oferece menor impacto ambiental.

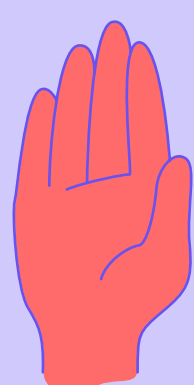
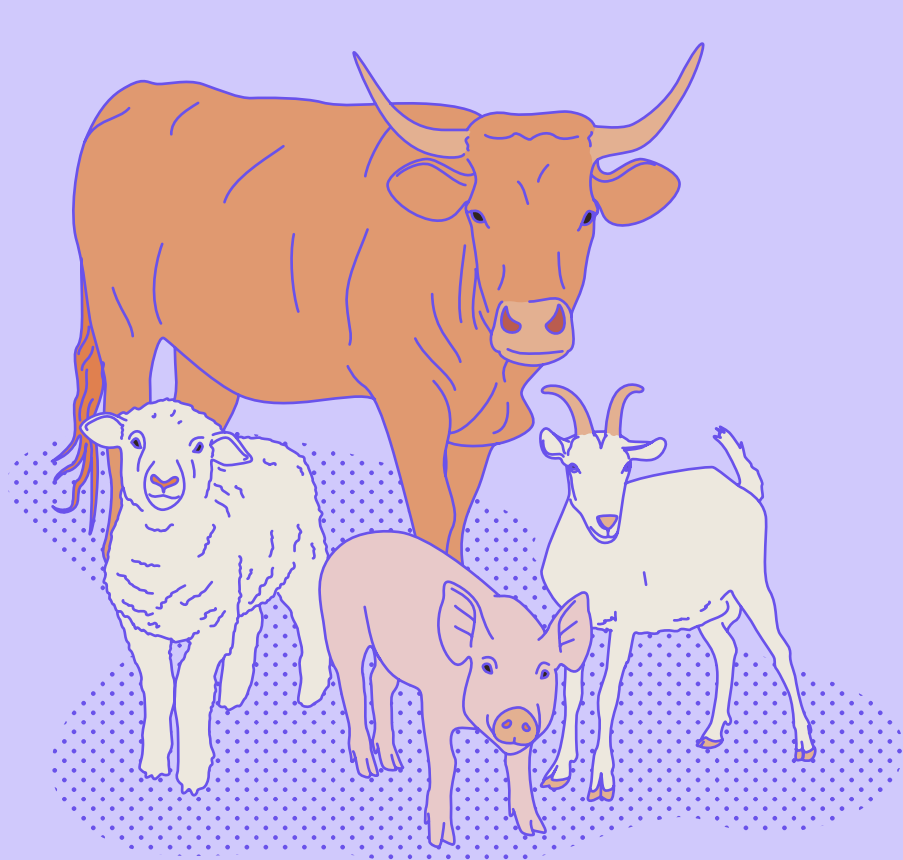
A carne dos animais ruminantes é aquela que apresenta pior avaliação de desempenho, uma vez que estes

animais requerem uma grande quantidade de alimento no seu crescimento, e a ruminação do gado produz metano, um gás de efeito de estufa com grande potencial de aquecimento climático.

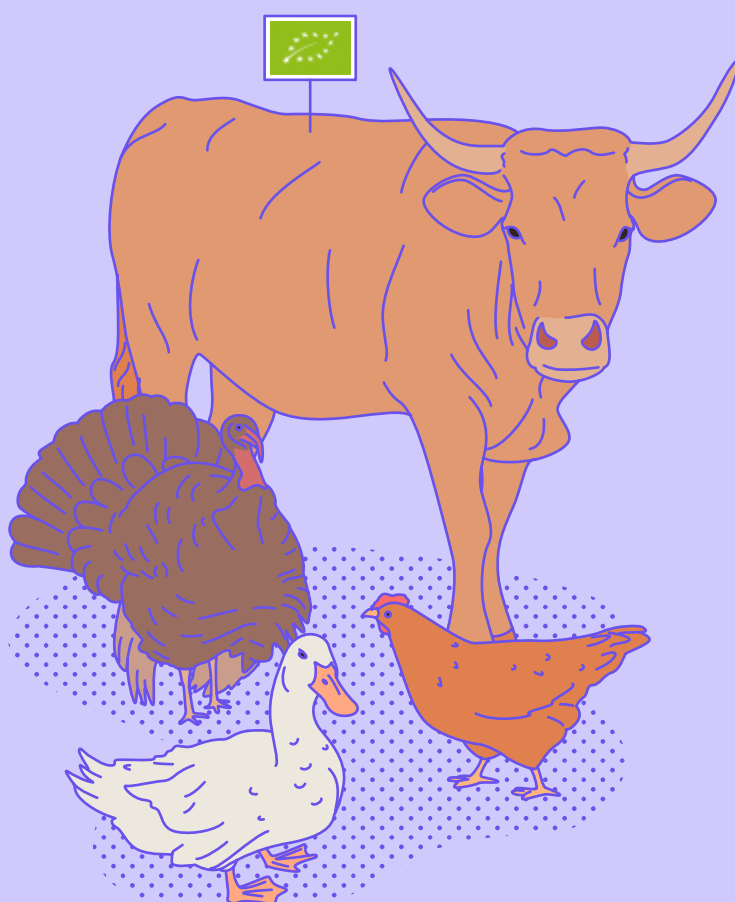
Para além disso, o gado requer uma grande quantidade de alimento disponível, portanto, ou ocupa muita área de pastagens ou ocupa muita terra cultivada para a produção de rações para a sua alimentação, o que é, normalmente, prejudicial para o

ambiente. Por isso, o seu consumo deve ser evitado ou repensado.

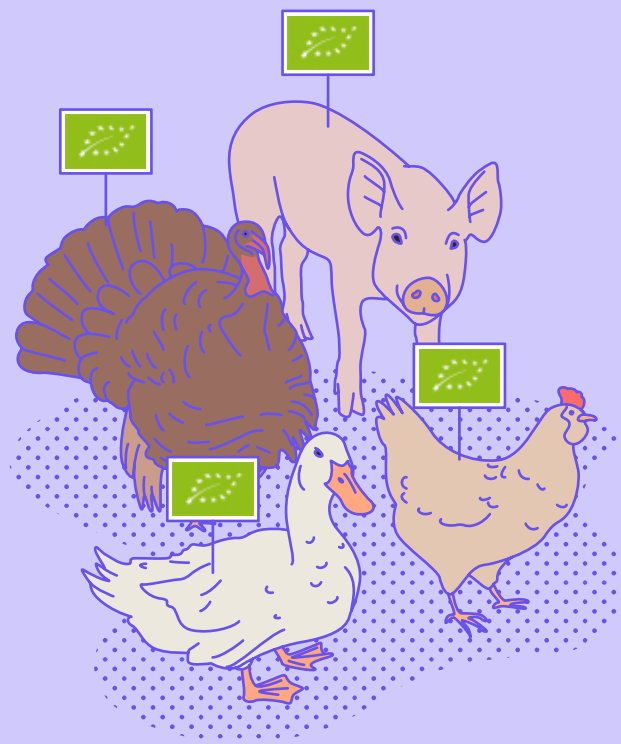
A produção de carne de porco e de aves, apesar de implicar também impactos ambientais, estes são menores. Tratam-se de animais que necessitam de menos quantidade de alimento na sua maturação. Mas as opções provenientes de produção biológica poderão ser consumidas moderadamente (escolha razoável).



Evita



Repensa



Escolha razoável

PRODUTOS DERIVADOS DE ANIMAIS




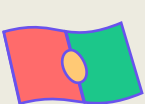




OVOS

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção intensiva (gaiolas)	●●○○	●●○○	●●○○	
	Produção no solo	●●○○	●●○○	●●○○	
	Produção ao ar livre	●●○○	●●○○	●●●○	
	Produção biológica	●●○○	●●○○	●○○○	
	Espanha	●●○○	●●○○	●●○○	


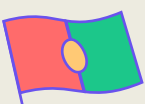
O Guia recomenda:

A inclusão dos ovos na alimentação é uma escolha **razoável**.

LEITE DE VACA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●○○	●●○○	●●○○	
	Produção biológica	●○○○	●○○○	●○○○	
	Espanha	●●○○	●●○○	●●○○	

LEITE DE OVELHA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●○○	●●○○	●●○○	
	Produção biológica	●○○○	●●○○	●○○○	

LEITE DE CABRA




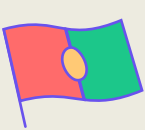




		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●○○	●●○○	●●○○	
	Produção biológica	●○○○	●●○○	●○○○	

O Guia recomenda:

O leite de vaca, ovelha e cabra consumido em Portugal é uma escolha **razoável**, mas a melhor escolha recai no leite produzido biologicamente (vaca, cabra e ovelha).

Dentro das opções razoáveis, a produção extensiva de leite de vaca (com acesso a pastagens) tem os menores impactos sobre a biodiversidade.

QUEIJO DE VACA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●○○	●●●●	●●○○	
	Produção biológica	●●○○	●●●○	●○○○	
	Espanha	●●●●	●●●●	●●●●	

QUEIJO DE OVELHA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●●	●●●●	●●●●	
	Produção biológica	●●●○	●●●●	●○○○	

QUEIJO DE CABRA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●○	●●●●	●●●●	
	Produção biológica	●●○○	●●●●	●○○○	

QUEIJO DE MISTURA

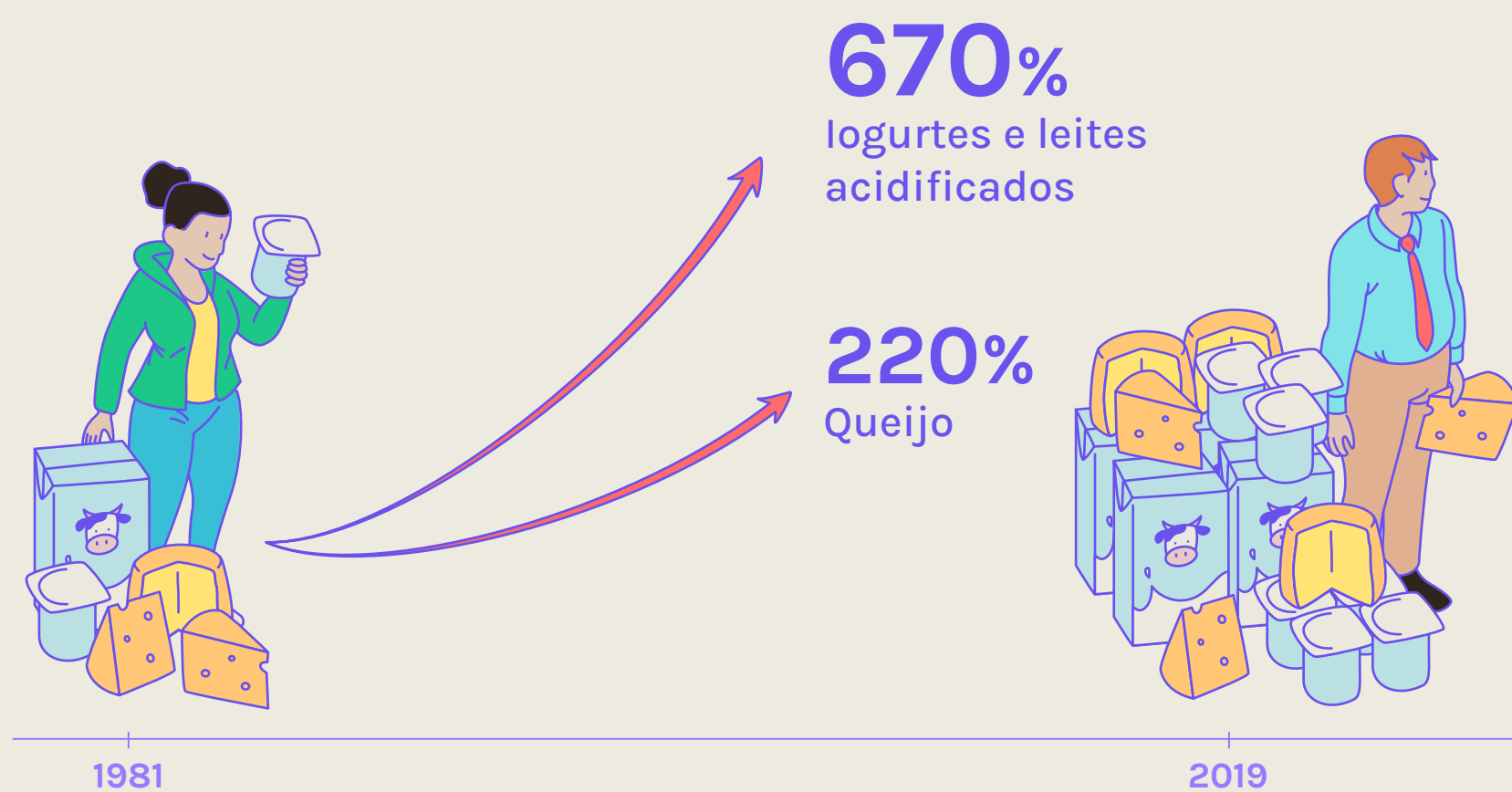
		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●○	●●●●	●●●●	
	Produção biológica	●●○○	●●●●	●○○○	

O Guia recomenda:

O consumo de queijos de vaca, ovelha, cabra e mistura deve ser evitado ou repensado. Apenas o queijo nacional de vaca, cabra e de mistura de produção biológica é uma escolha razoável.

Há derivados e derivados: a melhor escolha é biológica

Entre 1981 e 2019, o consumo nacional anual de lacticínios por português aumentou 42%. À exceção do leite de vaca, cujo consumo se manteve constante nos últimos 40 anos, todos os outros lacticínios aumentaram.



De entre os produtos lácteos, o leite de vaca é o mais consumido, representando 66%.

A produção nacional de leite cresceu nos últimos 40 anos excedendo o consumo nacional em 5%.

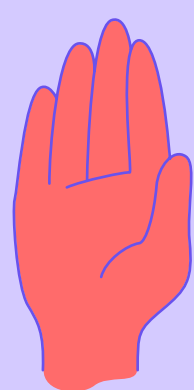
Dos produtos derivados de origem animal, os ovos e o leite de vaca, ovelha e cabra apresentam o melhor desempenho climático, constituindo escolhas razoáveis a ótimas, especialmente o proveniente de produção biológica.

É de evitar ou repensar o consumo de queijo, com exceção do queijo de vaca, cabra e mistura de produção biológica que são uma "escolha razoável".

Sabias que o impacto ambiental da produção de queijo pode corresponder ao mesmo que se atinge com a produção de carne suína e bovina?

Sabias que o impacto ambiental do queijo é 10 vezes superior ao impacto do leite?

**FAZ A DIFERENÇA
OPTANDO PELA
MELHOR ESCOLHA.**



Evita



Repensa



Escolha razoável




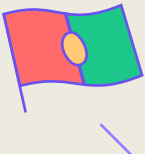


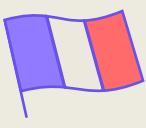



Melhor escolha




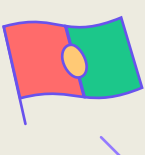






PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL









TRIGO

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	
	Produção biológica	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	França	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	




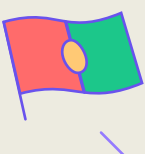




CENTEIO

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ●	
	Produção biológica	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Espanha	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	









CEVADA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	
	Produção biológica	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Reino Unido	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	

MILHO

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	
	Produção biológica	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Ucrânia	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	

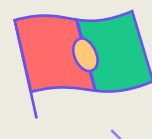
AVEIA

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ●	
	Produção biológica	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Espanha	● ● ● ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	

O Guia recomenda:

A inclusão na nossa dieta dos cereais analisados representa, no geral, uma **escolha razoável**. Destacam-se os cereais produzidos biologicamente no nosso país que constituem a melhor escolha em termos de consumo.

ERVILHAS



Produção convencional



Produção biológica



Espanha



impacto na biodiversidade

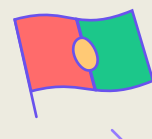


pegada climática



uso de pesticidas

FEIJÃO -VERDE



Produção convencional



Produção biológica



Espanha



impacto na biodiversidade



pegada climática

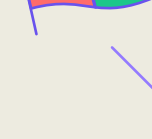


uso de pesticidas

FEIJÃO SECO



Produção convencional



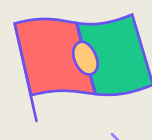
Produção biológica



Argentina



GRÃO DE-BICO



Produção convencional



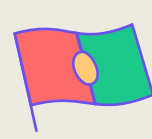
Produção biológica



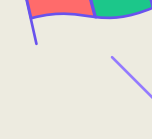
México



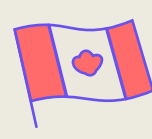
LENTILHAS SECAS



Produção convencional



Produção biológica



Canadá



impacto na biodiversidade




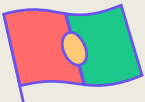



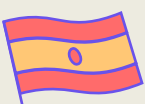



pegada climática




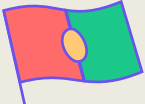



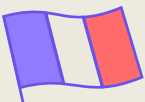



uso de pesticidas

FAVAS SECAS

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	
	Produção biológica	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Espanha	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ○ ○	




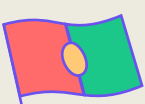





TREMOÇO

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ● ● ●	
	Produção biológica	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	França	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	




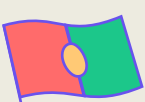





O Guia recomenda:

As leguminosas de origem nacional representam uma **escolha razoável**. As ervilhas, feijão-verde e favas secas, assim como as leguminosas biológicas são consideradas a **melhor escolha**.




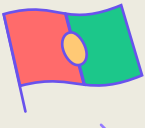





AMÊNDOAS

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ● ● ● ●	● ● ○ ○ ○	● ● ● ● ●	
	Produção biológica	● ● ● ● ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Espanha	● ● ● ● ●	● ● ○ ○ ○	● ● ● ● ●	




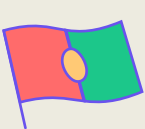





AVELÃS

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	● ● ● ● ○	● ● ○ ○ ○	● ● ● ● ●	
	Produção biológica	● ● ● ● ○	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	
	Espanha	● ● ● ● ○	● ● ○ ○ ○	● ● ● ● ○	

NOZES

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●○	●○○○	●●●●	
	Produção biológica	●●○○	●○○○	●○○○	
	Espanha	●●●○	●○○○	●●●○	

CASTANHAS










		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●○	●●○○	●●●●	
	Produção biológica	●●●○	●●○○	●○○○	
	Espanha	●●○○	●●○○	●●○○	

O Guia recomenda:




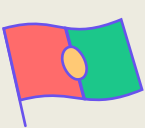





Na sua maioria, o consumo de frutos secos em Portugal deve ser **repensado**. A escolha mais razoável recai sobre os frutos secos de produção biológica nacional.

SOJA*

*Esta avaliação não tem em conta indicadores ligados a taxas de desflorestação.

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	E.U.A	●●○○	●●○○	●●○○	
	Brasil	●●○○	●●○○	●●●○	
	Alemanha	●●○○	●●○○	●●○○	

COGUMELOS

		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●○○	●○○○	●●○○	
	Produção biológica	●○○○	●○○○	●○○○	
	Espanha	●●○○	●○○○	●●○○	

O Guia recomenda:

A soja e os cogumelos consumidos em Portugal são escolhas **razoáveis**. Mas os cogumelos nacionais de origem biológica são a **melhor escolha**.

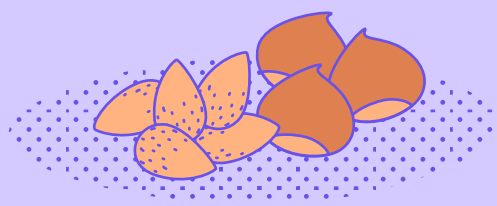
As proteínas vegetais são uma escolha saudável e mais ecológica

No geral, a inclusão de cereais, leguminosas e frutos secos na tua dieta representa uma escolha razoável ou ótima. Mas atenção, porque nalguns casos o seu consumo deve ser evitado ou repensado. Isto porque

a elevada utilização de pesticidas na produção convencional nacional e em alguns produtos importados, assim como o baixo rendimento de algumas produções (requerendo áreas de produção muito extensas) condiciona a sua avaliação ambiental.

A produção agrícola biológica apresenta os melhores resultados ambientais, indicando as melhores escolhas.

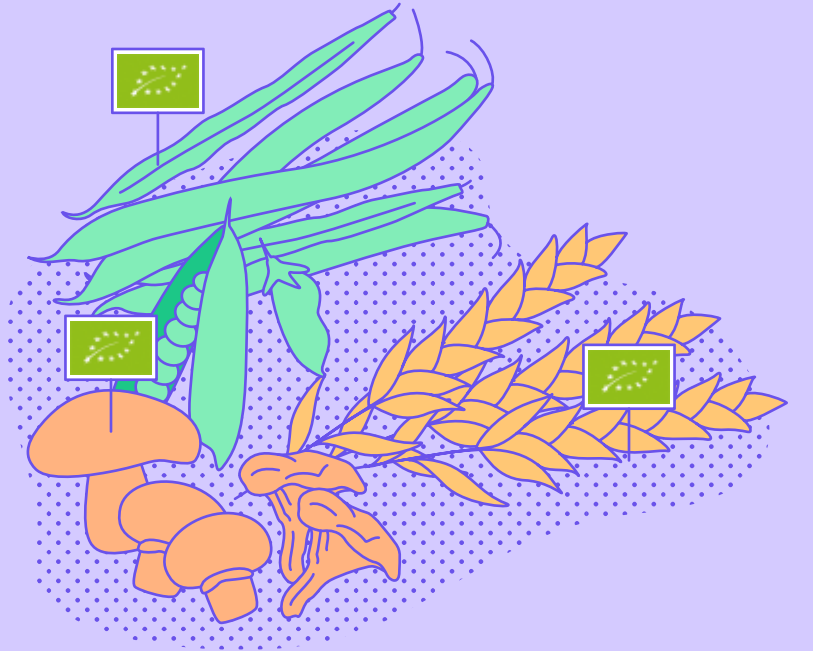
NA HORA DA COMPRA, PENSA BEM E FAZ A ESCOLHA CERTA.



Repensa



Escolha razoável



Melhor escolha

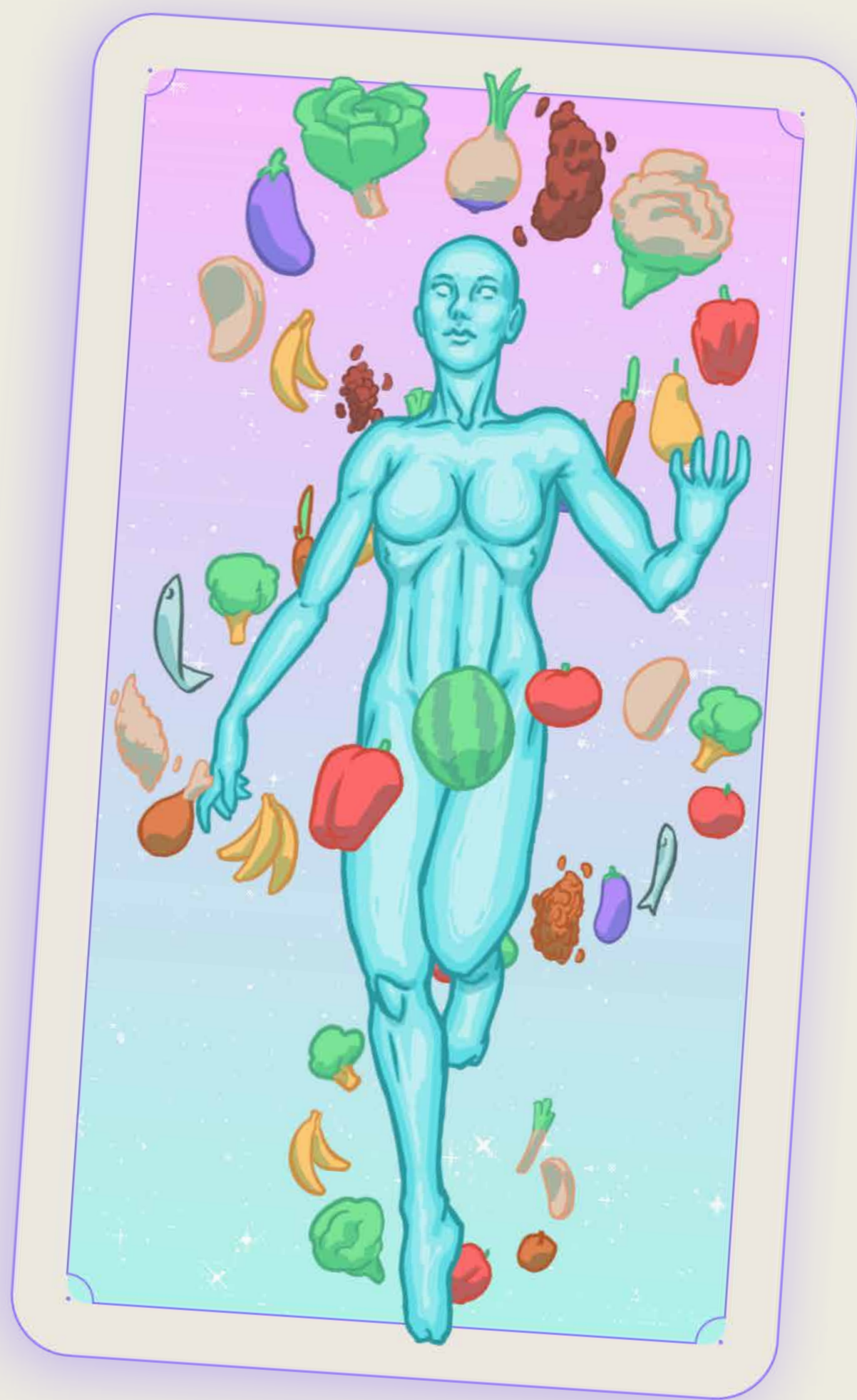
A MUDANÇA ESTÁ NAS TUAS MÃOS

Existem escolhas alimentares que podes fazer que são boas para ti e para o planeta. Ao alterares os teus hábitos de consumo, apostando numa dieta sustentável e saudável, podes reduzir drasticamente o impacto ambiental e melhorar a tua saúde.

Opta por diversificar o teu consumo, moderando-o e incluindo mais proteína de origem vegetal e produtos menos processados. É fundamental considerar não só aquilo que comemos, mas onde e como esse alimento é produzido.

Estas mudanças na tua dieta podem e devem ser feitas gradualmente.

- Reduz o consumo de carne
- Conhece a origem dos produtos e opta por produtos sazonais e frescos
- Evita os alimentos processados
- Diversifica o teu consumo e privilegia a proteína vegetal
- Combate o desperdício





Relatório técnico (Análise Ambiental): **Joana Canelas**
Conteúdos e Comunicação: **Vera Sequeira e Sofia Almeida**
Revisão científica: **Catarina Grilo, Joana Canelas, Vera Sequeira e Tiago Luís**
Direção criativa e design: **KOBU Agency**
Ilustrações: **André "Ninguém" Sousa**



© 2023 ANP|WWF. Todos os direitos reservados.
Qualquer reprodução total ou parcial deve mencionar o título e creditar a supramencionada enquanto proprietária dos direitos de autor.
©1986 Símbolo do Panda WWF – World Wide Fund For Nature (anteriormente World Wildlife Fund).

Qualquer questão sobre este guia deve ser endereçada para ANP, em associação com a WWF:
Laboratórios do Audax
Rua Adriano Correia de Oliveira
4 A – Lab H3, 1600 – 312 Lisboa
anp@natureza-portugal.org



COFINANCIADO
PELA UNIÃO
EUROPEIA



Este projeto é cofinanciado pela União Europeia. O seu conteúdo é da exclusiva responsabilidade de ANP e outros parceiros do projeto Eat4Change e não reflete necessariamente as opiniões da União Europeia.