[ANP|WWF Lança Plano Semanal para uma Alimentação Saudável e Sustentável](#)

23 de Abril, 2024

No Dia Mundial da Terra, celebrado a 22 de abril, a **ANP|WWF** lançou o “**Plano Semanal para uma Alimentação Saudável e Sustentável**”, mostrando que é possível alimentarmo-nos dentro de um dos limites do planeta, nomeadamente em termos de emissões de gases de efeito de estufa. Este Plano detalha as porções e tipo de alimentos que podem compor um plano semanal de uma família, lembrando que o que comemos não afeta apenas a nossa saúde, mas também a saúde do planeta.

Para **Ângela Morgado, Diretora-Executiva da ANP|WWF**, “a atual produção alimentar tem impactos enormes nos ecossistemas, nomeadamente ao nível da perda da biodiversidade, e do uso e contaminação da água, pelo que um dos maiores desafios que enfrentamos é a transição para um sistema mais sustentável e que garanta um futuro em termos de segurança alimentar. É exatamente por ser um desafio tão grande que este Plano é muito útil para todos os que pretendem fazer mudanças nos seus hábitos alimentares”.

O estudo, feito em colaboração com a **Associação Portuguesa de Nutrição**, está disponível digitalmente no site da ANP|WWF, e inclui um plano semanal gratuito pensado para quatro pessoas – mulher, homem, adolescente e criança – contemplando as necessidades nutricionais de qualquer tipologia familiar. A organização pretende ajudar as pessoas a fazer uma transição alimentar consciente, com impacto positivo na redução dos atuais efeitos nefastos da produção agrícola e piscícola, na diminuição do desperdício alimentar e na adoção de dietas mais saudáveis e sustentáveis.

A forma como produzimos e consumimos alimentos está a colocar-nos numa emergência mundial, tanto na natureza como na nossa saúde. Principal motor da perda de biodiversidade, a produção alimentar também contribui para cerca de 26% das emissões globais de GEE, prevendo-se que esta quota duplique nos próximos anos. O sistema alimentar é ainda o maior consumidor e poluidor dos recursos hídricos do mundo, prejudicial para lagos, rios e oceanos.

Globalmente, cerca de 40% de toda a área agrícola é utilizada para produzir alimentos. Carne, aquicultura, ovos e laticínios são produzidos utilizando cerca de 84% das terras agrícolas mundiais dedicadas à produção alimentar e contribuem para quase 60% das emissões de GEE dos alimentos, apesar de fornecerem apenas 37% das proteínas e 18% das calorias que consumimos.

De acordo com o último Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, a população portuguesa consome em média mais alimentos de origem animal (laticínios, carne, pescado e ovos) e menos fruta e hortícolas do que o recomendado pela Roda da Alimentação Mediterrânica.

Este consumo excessivo de alimentos de origem animal é o terceiro principal fator de risco que mais contribui para o total de anos de vida saudável

perdidos, nomeadamente devido a doenças metabólicas, doenças cardiovasculares e cancro. Para além disso, segundo o IAN-AF, estes hábitos, aliados à baixa atividade física, são responsáveis pelo problema de excesso de peso que abrange mais de metade da população portuguesa, cerca de 34,8% apresenta pré-obesidade e 22,3% obesidade.

Para construir os planos alimentares semanais apresentados no estudo, calcularam-se as necessidades energéticas e nutricionais de cada membro do agregado, considerando que os hidratos de carbono correspondem a 50%, a proteína a 20%, e a gordura a 30% do VET.

Na vertente de sustentabilidade, e com o objetivo de respeitar os valores recomendados de pegada carbónica, foram desenvolvidos para cada membro do agregado familiar sete planos alimentares diários que estivessem enquadrados dentro do limite diário de 2,04 kg CO₂-eq emissões por pessoa.

O estudo concluiu também que as refeições principais de base vegetal têm, em geral, uma pegada carbónica inferior às refeições principais de carne, peixe ou ovos, tendo as refeições de carne, em geral, a maior pegada. Para que a nossa alimentação se mantenha dentro dos limites planetários, é crucial aumentar o consumo de alimentos de origem vegetal. Neste plano foram ainda privilegiados alimentos sazonais e frescos – estes são, em geral, mais sustentáveis e ricos nutricionalmente.