

Dia Mundial da Alimentação

16 de outubro de 2023



Água é vida, água é alimento

UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO ACADÉMICO DE MEDICINA DE LISBOA

CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE EPE



HOSPITAL DE
SANTAMARIA
Hospital
PálidoValente



O QUE É O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO?

- O “**Dia Mundial da Alimentação**” celebra-se desde dia **16 de outubro** de 1981.
- Esta data foi escolhida com o intuito de lembrar a criação da **Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO)**, que, desde o ano de 1945 apresenta um **papel ativo** no sentido de unir esforços internacionais para **acabar com a fome mundial**.



O **objetivo da FAO** é assim:

Alcançar a **segurança alimentar** de todos e garantir que as pessoas tenham acesso regular a alimentos de alta qualidade suficientes para levar uma vida ativa e saudável.



UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE EPE



Hospital
Palácio Valente

Fontes: FAO, World Food Day, 2023.
Turismo de Portugal, Dia Mundial da Alimentação, 2023



QUAL É O TEMA DESTE ANO DO DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO?

O **Dia Mundial da Alimentação** traz temas que nos fazem refletir sobre a **importância de realizar uma alimentação:**

- Saudável.
- Acessível.
- Em quantidade suficiente.
- De qualidade.
- De modo permanente.

O tema de 2023 é:

“Água é vida, água é alimento. Não deixar ninguém para trás”

- A **água** é um recurso **precioso e finito**, pelo que temos de o gerir com sabedoria.
- Precisamos de **produzir mais alimentos com menos água**, garantindo que esta seja distribuída de forma **equitativa** e que ninguém seja deixado para trás.

UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE EPE



Hospital
PálidoValente



SAIBA COMO OTIMIZAR O CONSUMO DE ÁGUA

Sabia que **mais de 50% do nosso corpo é** constituído por **água**?

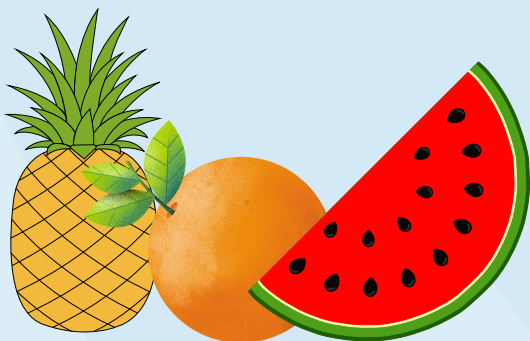
- Quando nascemos, a água representa cerca de 75% do peso corporal, sendo que esta proporção diminui à medida que a idade avança.
- Assim, **a hidratação diária é fundamental** para a reposição de água e para o bom funcionamento de todos os sistemas e órgãos do nosso organismo.
- Manter o corpo hidratado ajuda nas atividades das células, na digestão, no funcionamento dos rins, regulação da temperatura corporal e pressão arterial, entre outras atividades.
- **Ingira no mínimo 1,5L de água por dia.**

Como aumentar o consumo de água durante dia:

- Beba pequenas quantidades de água ao longo do dia mesmo que não sinta sede.
- Aromatize a água com pedaços de frutas da época e especiarias ou ervas aromáticas a gosto sem adição de açúcar (ex: limão, morango, laranja, maçã, canela, hortelã, entre outros).
- Ingira água ou outras bebidas como leite, sumos de fruta, chás e infusões, sem adição de açúcar.
- Aumente o consumo de sopas, saladas e frutas.

SAIBA QUAIS SÃO OS ALIMENTOS MAIS RICOS EM ÁGUA

FRUTAS



como: melão, melancia, meloa,
morango, abacaxi, laranja, entre
outras.

HORTÍCOLAS



como: alface, aipo, espargos, couve-flor,
espinafres, cenoura, abóbora, sopas,
outros.

COGUMELOS



BEBIDAS



como: chás, infusões, café, sumos,
leite e iogurtes líquidos.



QUAL É A SITUAÇÃO ATUAL DA CRISE DA ÁGUA NO PLANETA?

A água é essencial para a vida na terra, nomeadamente para beber, mas também para as explorações agrícolas, produção de alimentos e para usos industriais.

Atualmente, **2,4 mil milhões de pessoas vivem em países com dificuldade de acesso a recursos hídricos**. Cerca de **600 milhões de pessoas dependem, pelo menos parcialmente, dos sistemas alimentares aquáticos para viver**.

Estas pessoas estão a **sofrer gravemente** sob os **efeitos** da:

- Poluição.
- Degradação dos ecossistemas.
- Das práticas insustentáveis.
- Das alterações climáticas.



UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE EPE



Hospital
PálidoValente



COMO PODEMOS FAZER A DIFERENÇA?

É essencial não ver a água como garantida e começar a melhorar a forma como a utilizamos nas nossas vidas quotidianas.

É importante estarmos conscientes que **o que comemos e como esse alimento é produzido** são fatores que **afetam a disponibilidade de água**.

Como podemos fazer a diferença:

- Escolhendo alimentos locais, sazonais e frescos.
- Reduzindo o desperdício de alimentos e encontrando formas seguras de reutilizá-los, evitando a poluição da água.
- Optando por alimentos embalados em embalagens biodegradáveis ou feitas a partir de materiais recicláveis, caso não seja possível adquirir o alimento em natureza.
- Nunca descartando óleos diretamente em pias. Coloque-os em garrafas PET e leve até um posto de deposição adequado.
- Evitando o uso de objetos plásticos que serão facilmente descartados (ex: sacos, copos e garrafas).

UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE EPE



Hospital
PálidoValente

Fontes: Agência Portuguesa do Ambiente, Lei da Água, 2023
Diretiva do Quadro da Água, 2000



COMO PODEMOS FAZER A DIFERENÇA?

Poderá ainda:

- Evitar o uso de produtos como agrotóxicos e herbicidas que poluem solos e águas, sendo que se detetar o uso indevido destes produtos deverá denunciar estas situações a uma entidade competente.
- Reciclar o lixo doméstico e industrial, fechando sempre corretamente os seus sacos.
- Não deitar o lixo no chão ou em corpos hídricos, como lagos, rios e mares.
- Desenvolver campanhas de conscientização e políticas de fiscalização ambiental.



Estas medidas são extremamente importantes para **combater a poluição**, as **alterações climáticas** e a consequente **degradação dos ecossistemas**.



16 DE OUTUBRO DE 2023

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

Assim:

- Garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento é um dever de todos.
- Aproveite o dia 16 de outubro e reflita sobre os seus hábitos alimentares, o desperdício e como pode ajudar a mudar o quadro da alimentação mundial.
- Pequenas atitudes fazem o mundo melhor!

Juntos, podemos criar um futuro alimentar melhor e mais sustentável para todos



UMA INICIATIVA DO
SERVIÇO DE DIETÉTICA E NUTRIÇÃO



CENTRO HOSPITALAR
UNIVERSITÁRIO
LISBOA NORTE-EPE



Fontes: Centro Regional de Informação das Nações Unidas, Água, 2023
BCSD Portugal, Água Potável e Saneamento, 2023