

Sustentabilidade Alimentar

Recomendações para uma Alimentação Sustentável

1 Aumentar o consumo de frutas e hortícolas

6 Evitar alimentos ultraprocessados

2 Reduzir o consumo de carne

7 Evitar embalagens desnecessárias

3 Preferir cereais integrais

8 Realizar uma lista de compras

4 Dar preferência a alimentos provenientes de produções sustentáveis

9 Reaproveitar as sobras das refeições anteriores

5 Dar preferência a alimentos locais e sazonais

10 Separar o lixo e descartá-lo adequadamente

Convide a sustentabilidade para as refeições!

CONGRESSOS E JORNADAS CIENTÍFICAS 2022

*Sustentabilidade
é a garantia de um
futuro melhor.*



Rua Central de Gandra, 1317, 4585-116 Gandra PRD



+351 224 157 100



dir.iucs@cespu.pt



www.cespu.pt



@cespu_ensino



CESPU

*Nutricionista estagiária
Sofia Ferraz 3551NE*

abril 2022