



# 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.

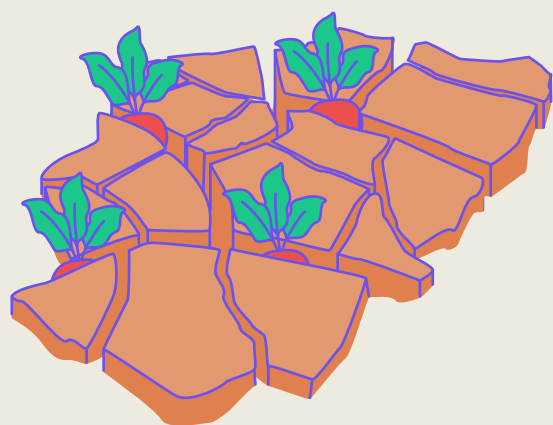


## Globalmente, os sistemas alimentares:

contribuem para que

# 50%

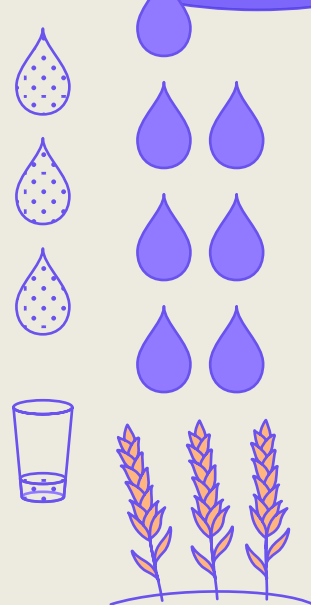
das terras agrícolas estejam moderada ou severamente afetadas pela desertificação e degradação ambiental



ocupam

# 40%

da superfície terrestre habitável



representam

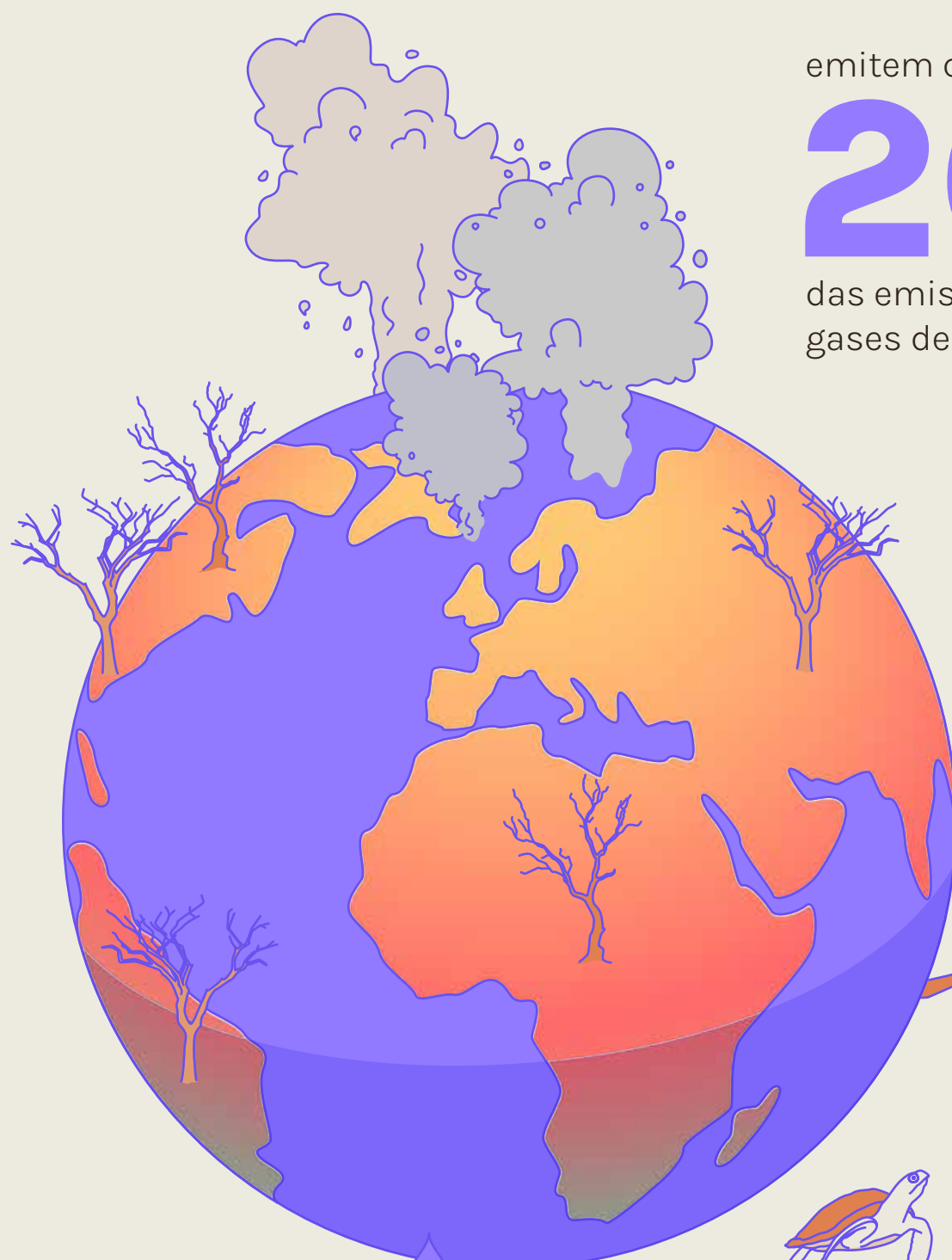
# 70%

de consumo de água doce

emitem cerca de

# 26%

das emissões globais com gases de efeito de estufa



contribuem para

# 80%

das espécies ameaçadas



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.

## Pretente:



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, 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.

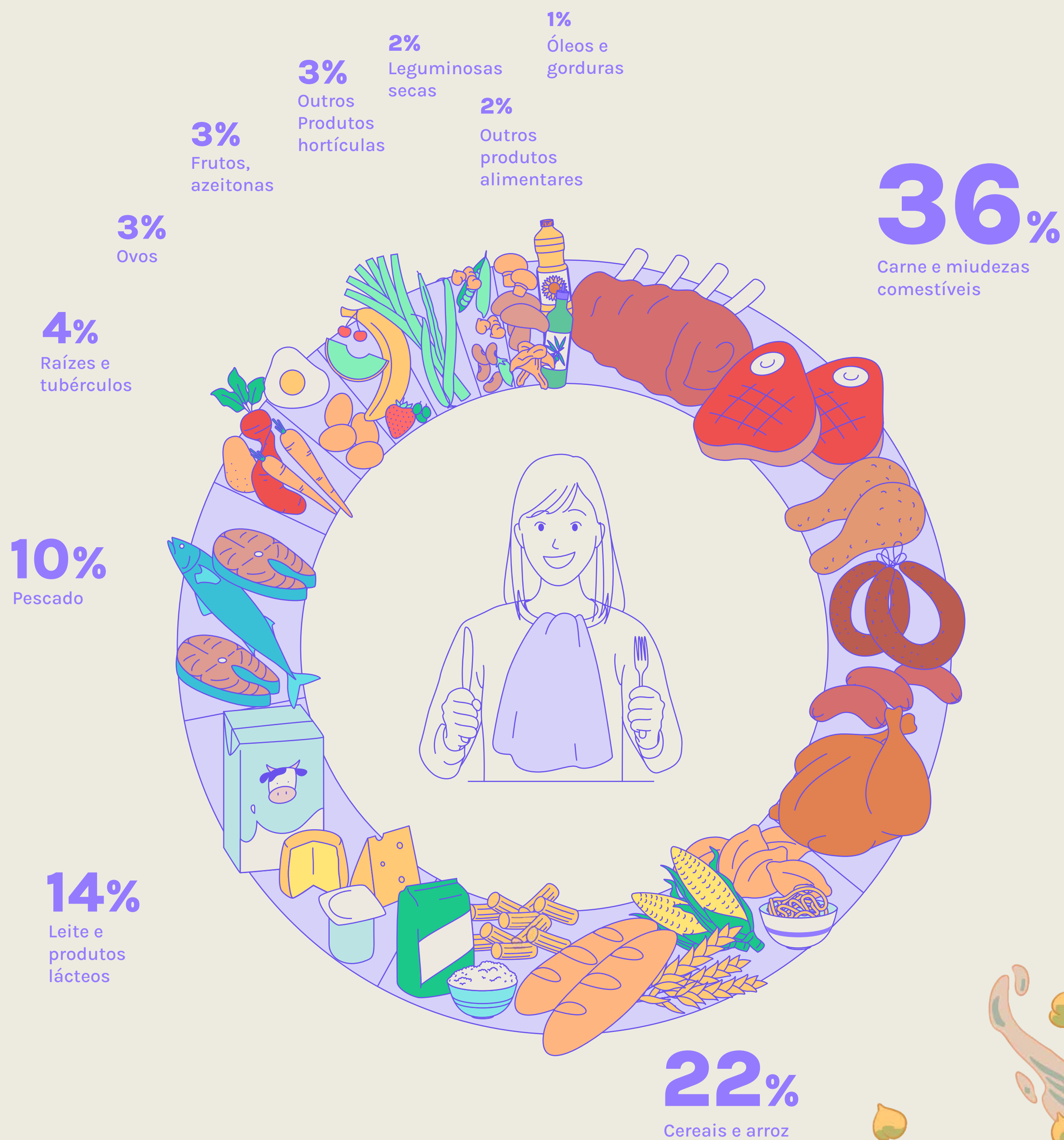
VEM CONNOSCO!



# 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



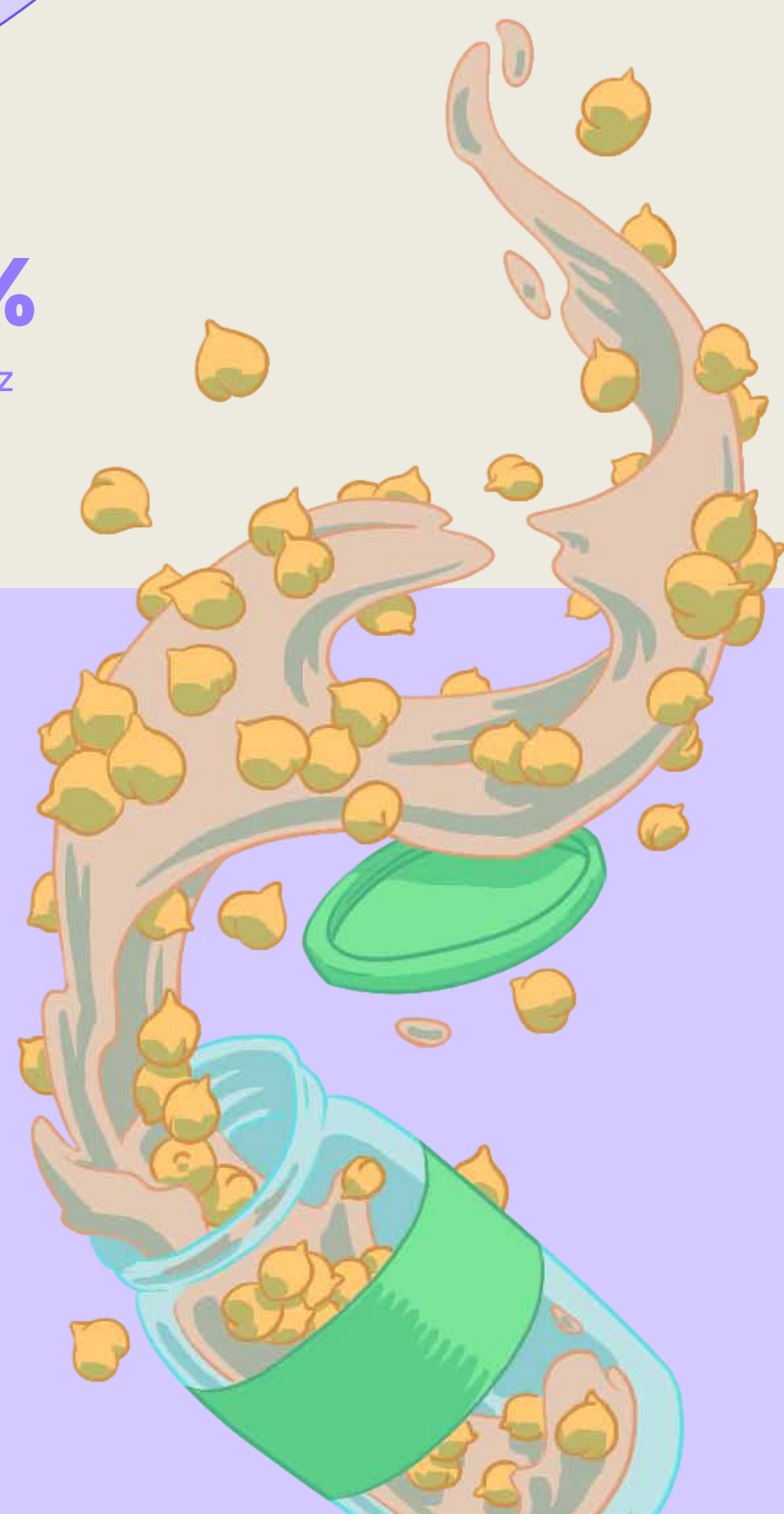
O consumo de carne e miudezas é a principal fonte de proteína dos portugueses, seguido do consumo de cereais e em terceiro lugar do leite e dos produtos lácteos.

Mas existem alimentos com maior 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

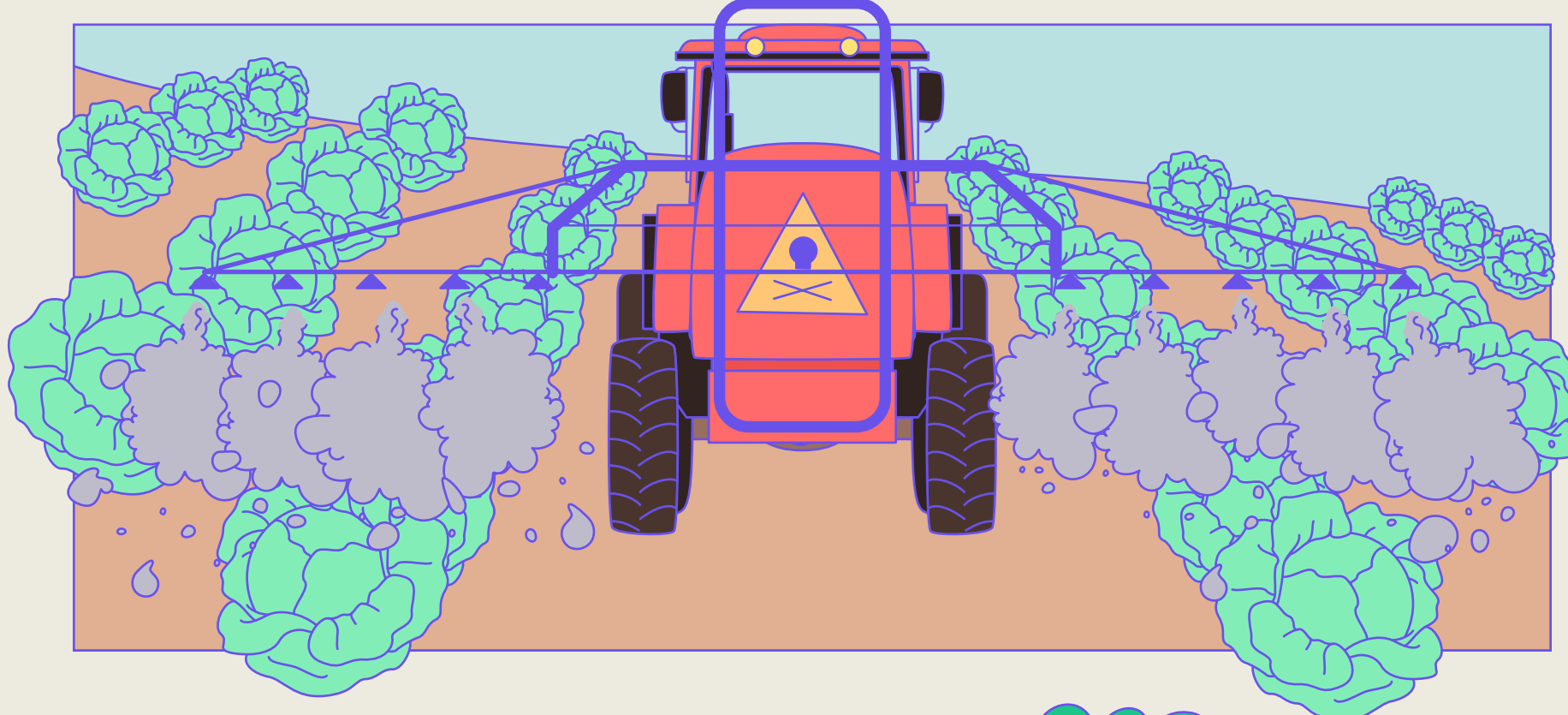
secos (ex. amêndoas e nozes) e soja, alimentos ricos em proteínas e quando combinados podem fornecer proteínas completas.

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:

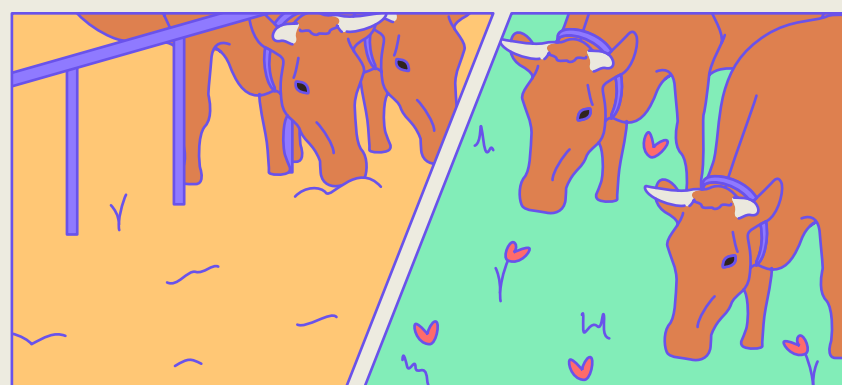
1



## 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.

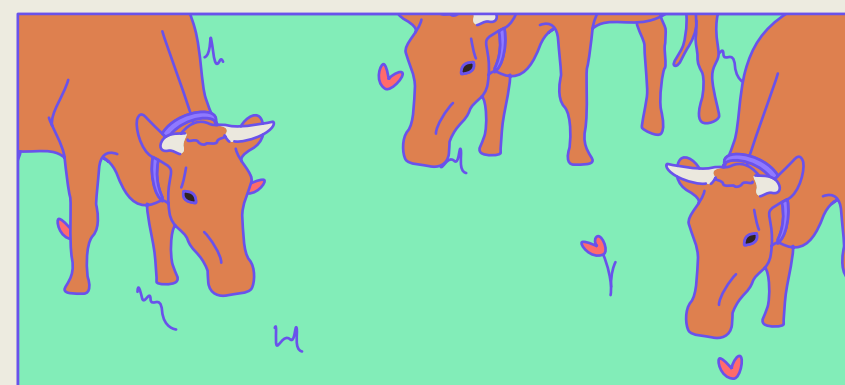
2



## 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 pasto-reio 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 (m<sup>2</sup>/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 CO<sub>2</sub>-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:

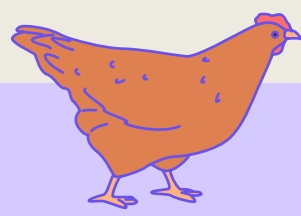
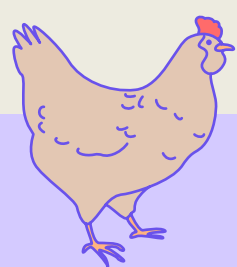
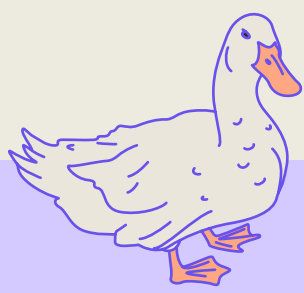
### 1 – Indicador quantitativo

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.

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:

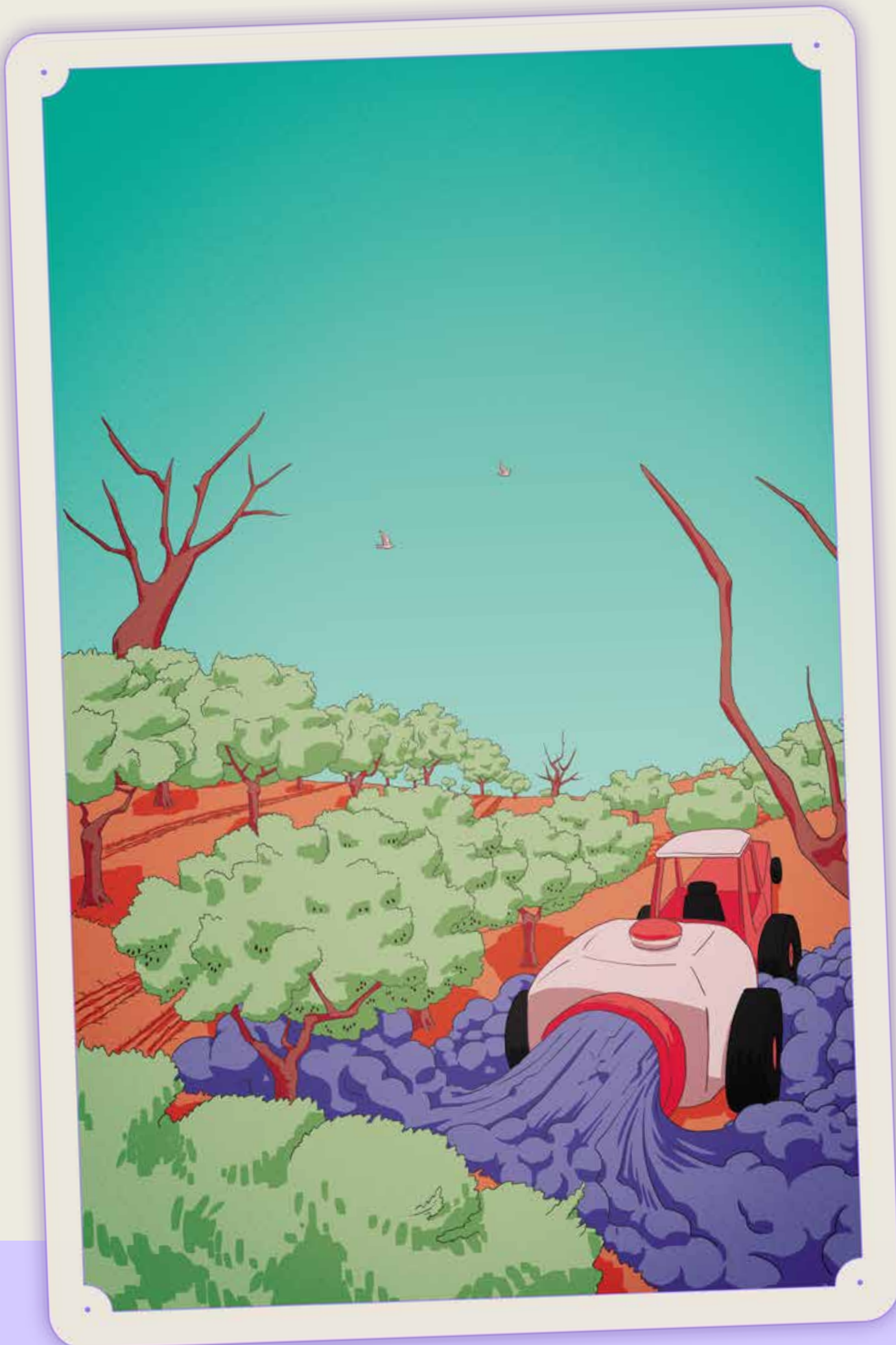
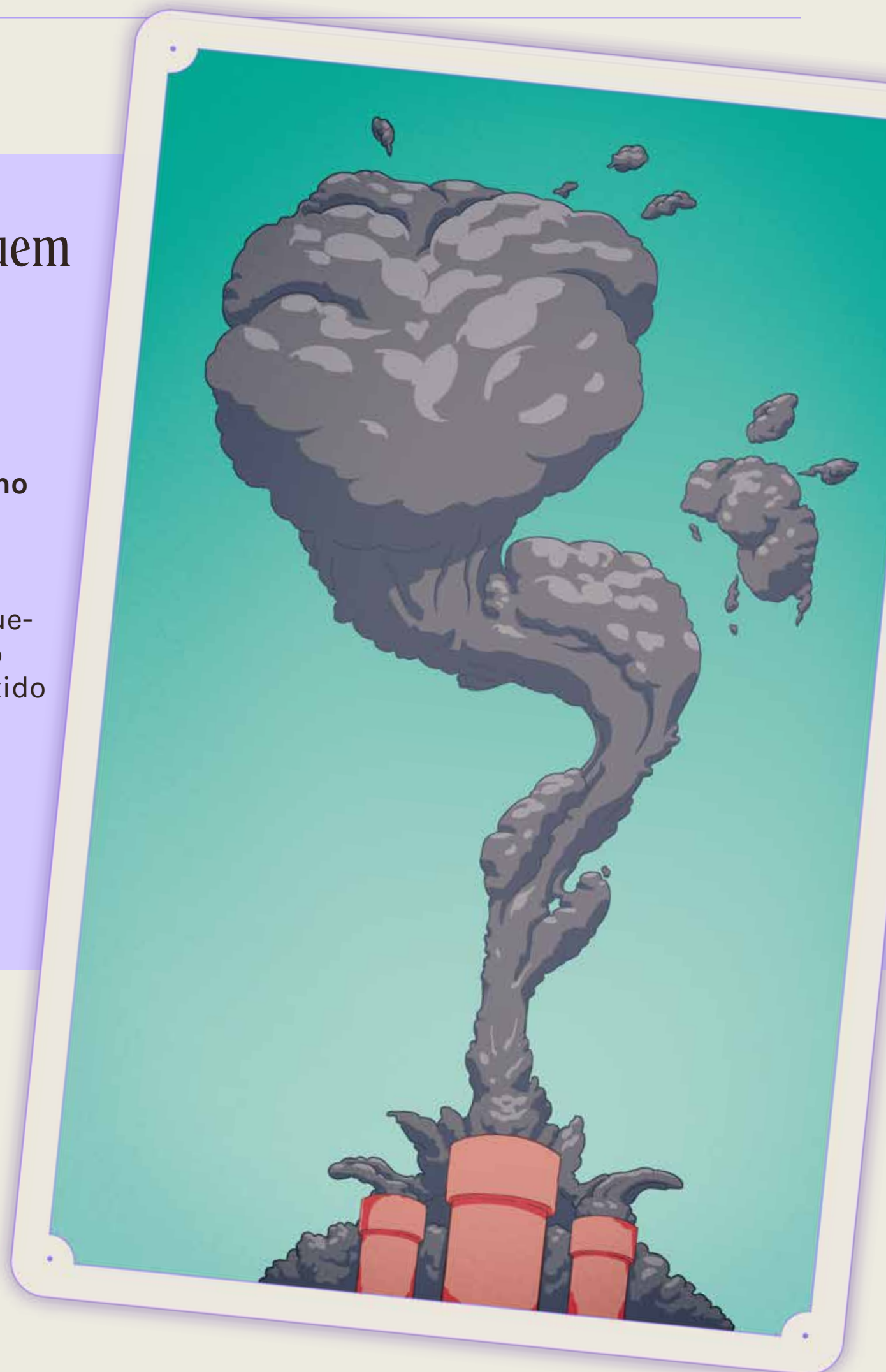
- degradação dos solos;
- alterações de uso do solo;
- produção e aplicação de pesticidas e fertilizantes;
- produção e transporte de rações animais;
- fermentação intestinal (ex. ruminantes) e de matéria orgânica;
- queima de resíduos agrícolas;
- utilização de energia por máquinas agrícolas;
- Transporte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

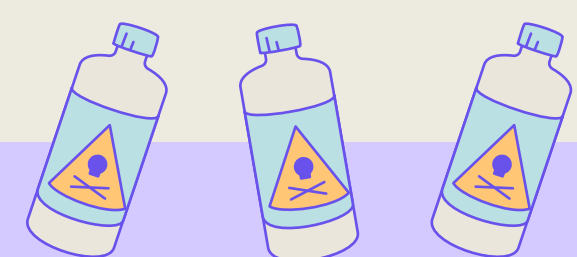
# Uso de Pesticidas

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.



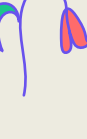
# O QUE SIGNIFICAM OS RÓTULOS UTILIZADOS NESTE GUIA?

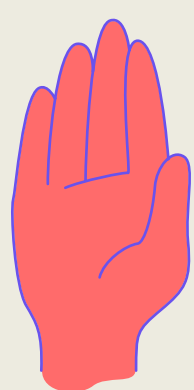
A classificação final de desempenho ambiental de cada produto alimentar, por modo de produção e país de origem, foi calculada com base na média obtida a partir da classificação para cada categoria de impacto individual (**Biodiversidade, Pegada Climática e Uso de Pesticidas**) correspondendo às seguintes 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 m<sup>2</sup> de terreno agrícola por cada kg de produto final;
- com Pegada Climática superior a 14 kg de CO<sub>2</sub>-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 5m<sup>2</sup> e menos de 15m<sup>2</sup> de terra agrícola por kg de produto final [OU produzidos em mais de 15m<sup>2</sup>/kg E em modo de produção benéfico para biodiversidade];
- com Pegada Climática entre 4 kg CO<sub>2</sub>-eq. e 14 kg CO<sub>2</sub>-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 m<sup>2</sup> de terra agrícola por cada quilograma de produto final [OU produzidos entre 5 e 15 m<sup>2</sup>/kg E em modo de produção benéfico para biodiversidade];
- Com Pegada Climática entre 1,5 kg CO<sub>2</sub>-eq e 4 kg CO<sub>2</sub>-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 m<sup>2</sup> 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 CO<sub>2</sub>-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.



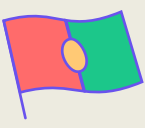




**VAMOS ACELERAR NESTA MUDANÇA!**





# 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](#)

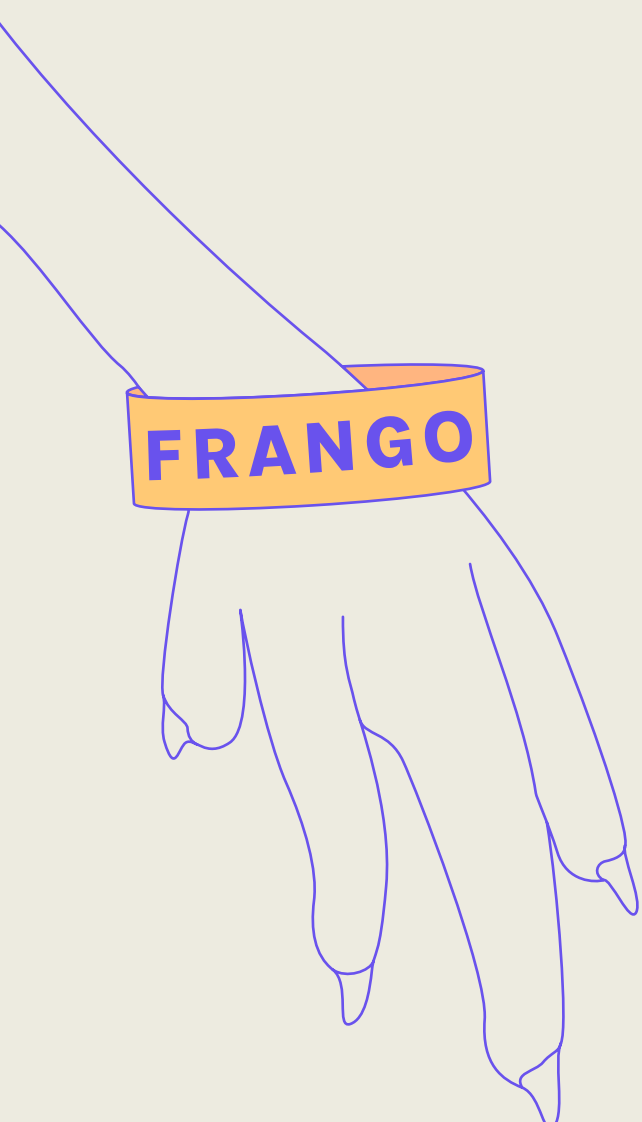





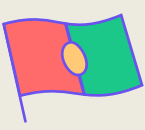




		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●●●	●●●●○	●●●●●	
	Produção biológica	●●○○○	●●●●○	●○○○○	
	Espanha	●●●●●	●●●●○	●●●●●	

## O Guia recomenda:

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

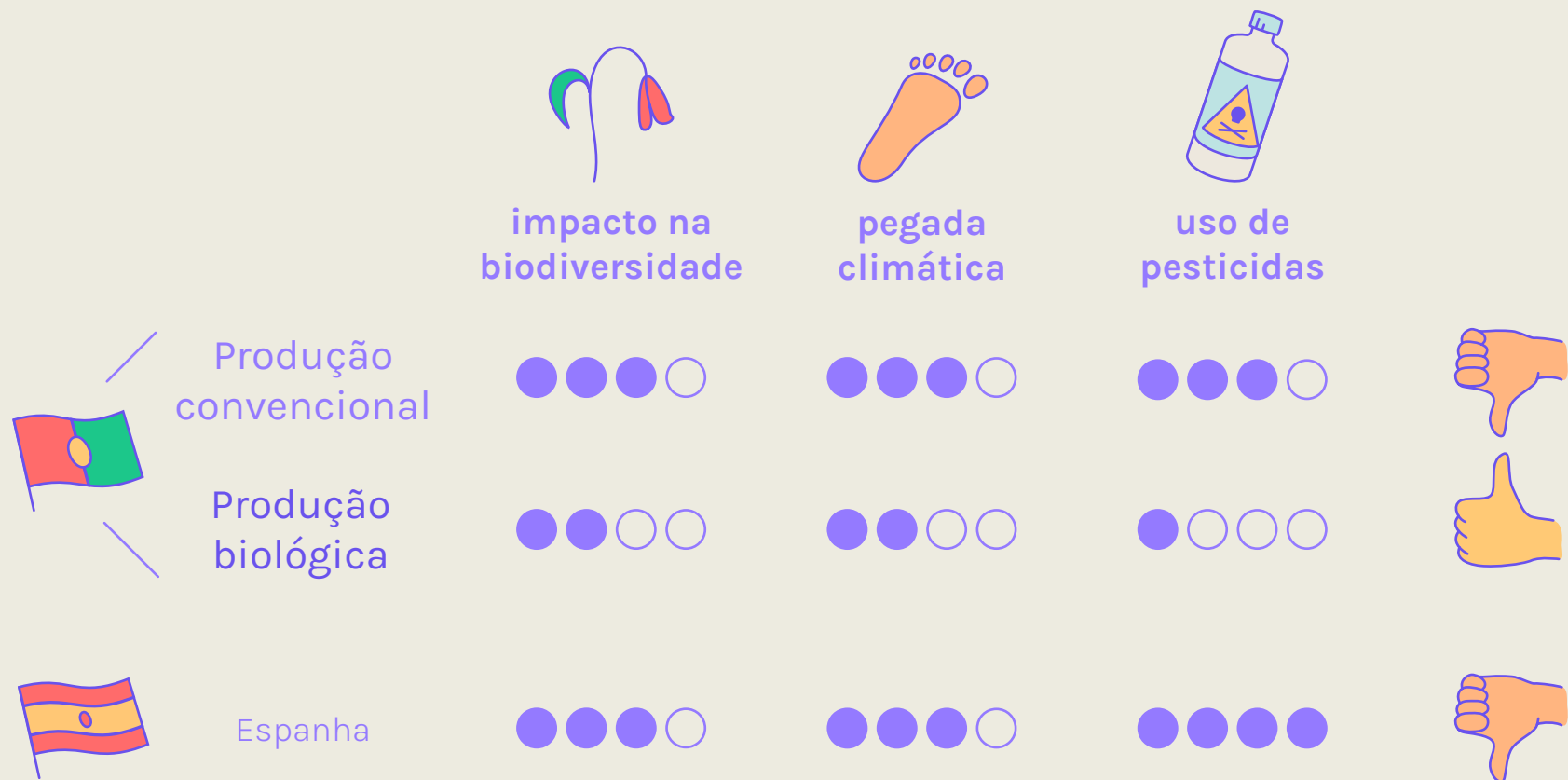
Outra escolha razoável poderá ser a carne de suíno de produção extensiva, em regime montanhês. Para mais informações, consulta o relatório técnico [aqui](#)



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

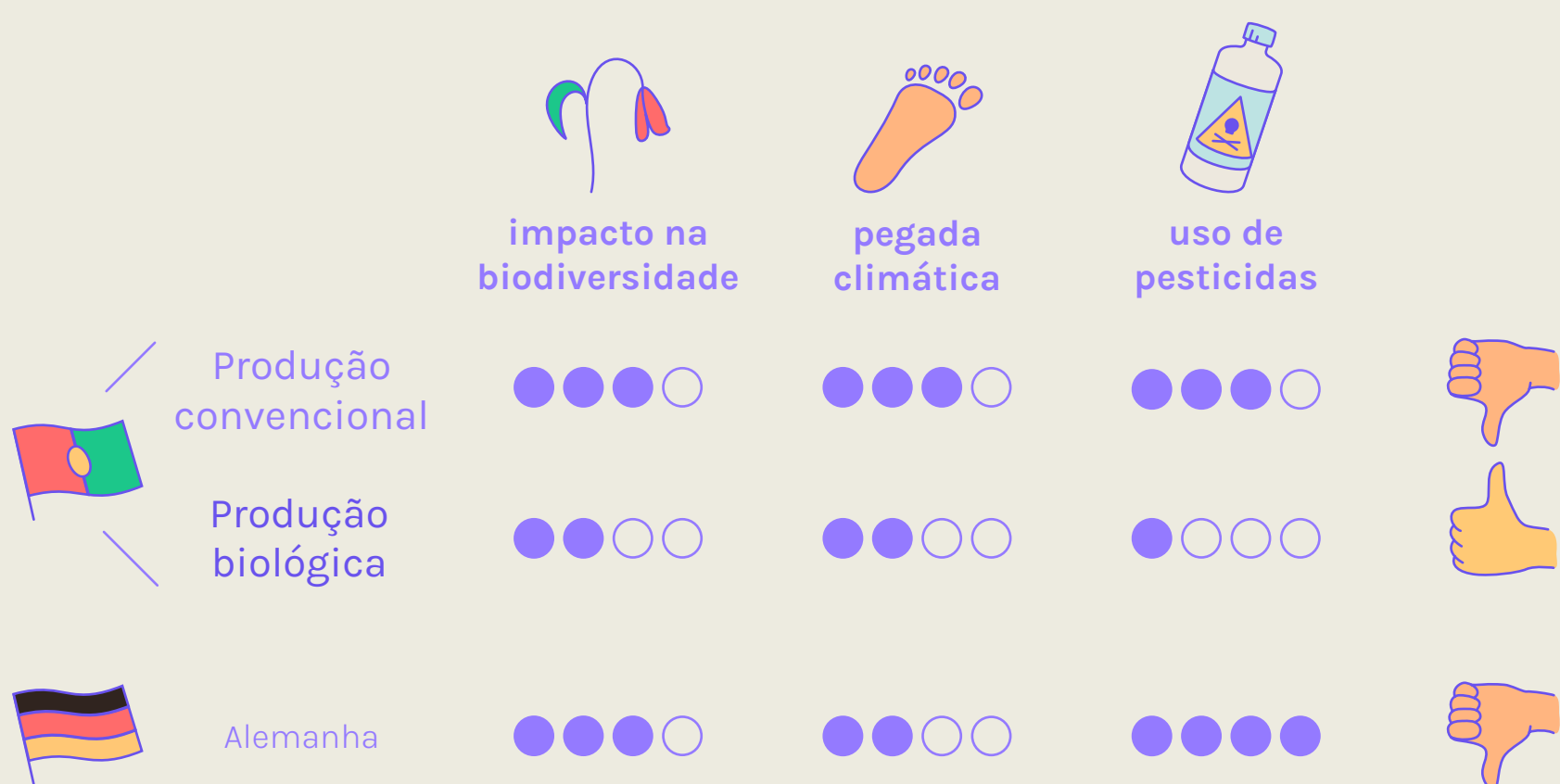
## O Guia recomenda:

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



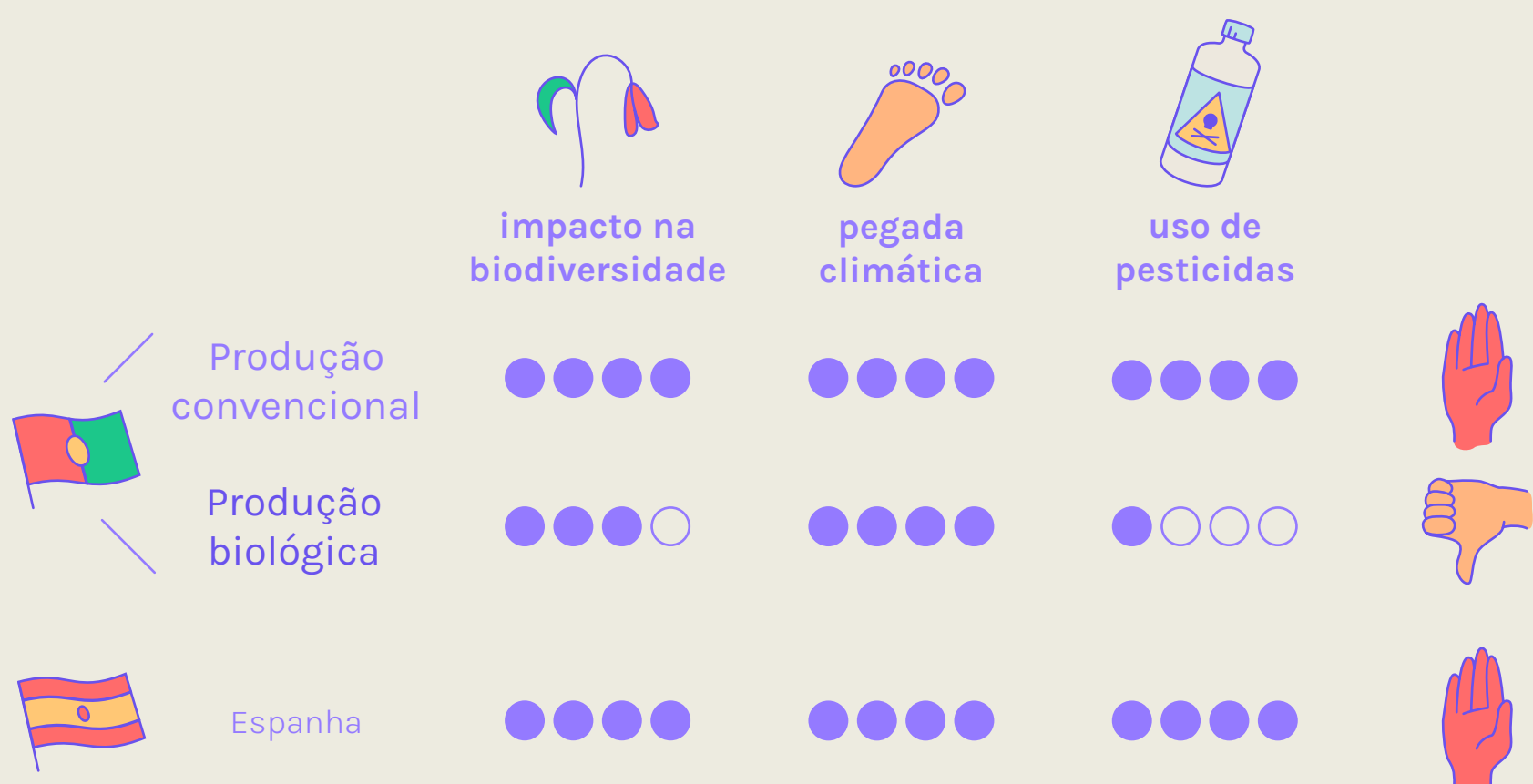
### O Guia recomenda:

**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:

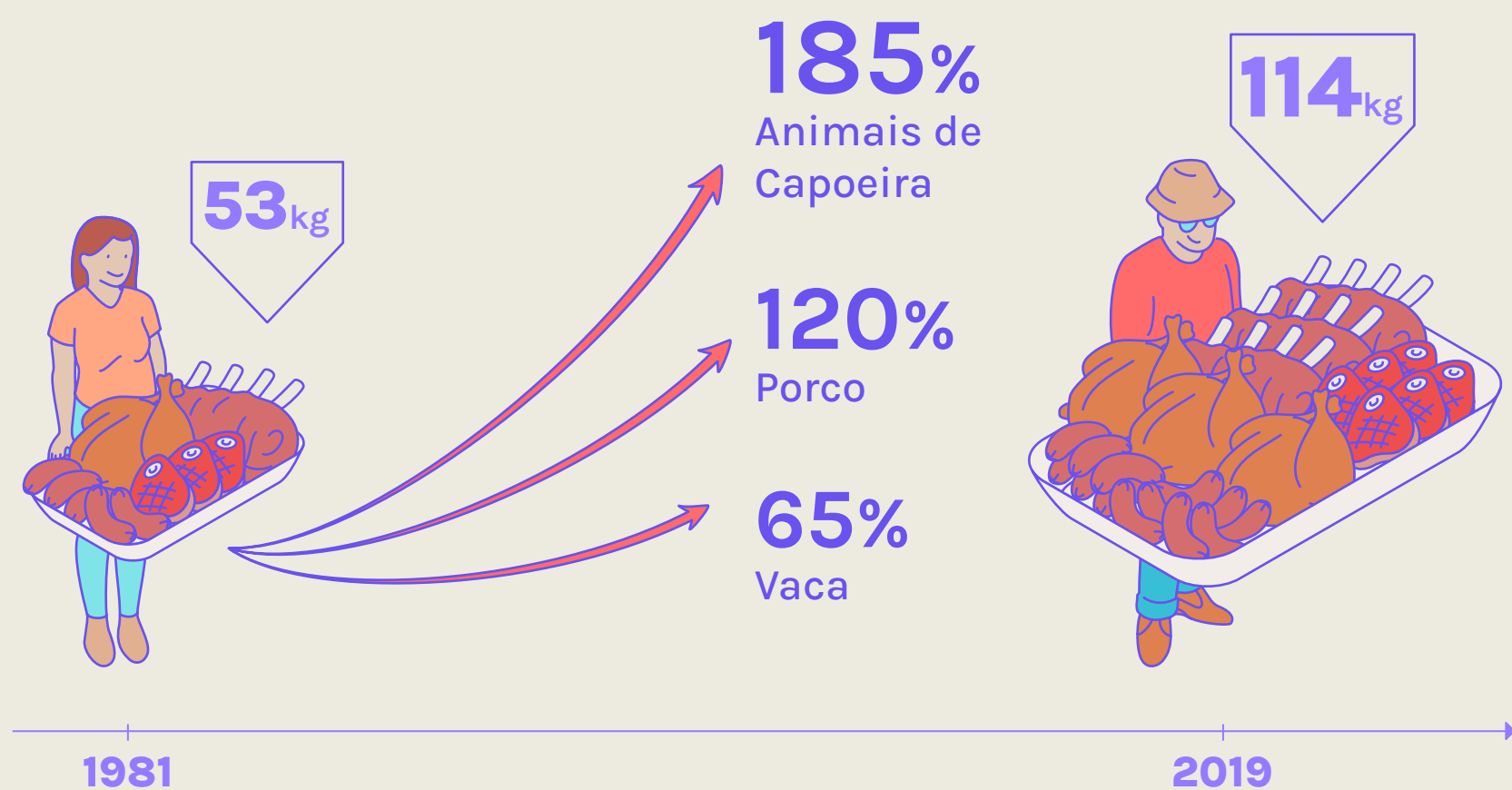
**Evita** o consumo de carne de ovino. Se o fizeres, prefere a de produção portuguesa biológica nacional.



**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.

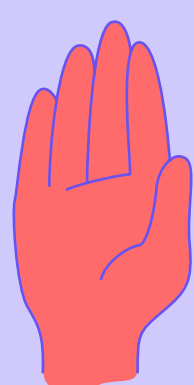
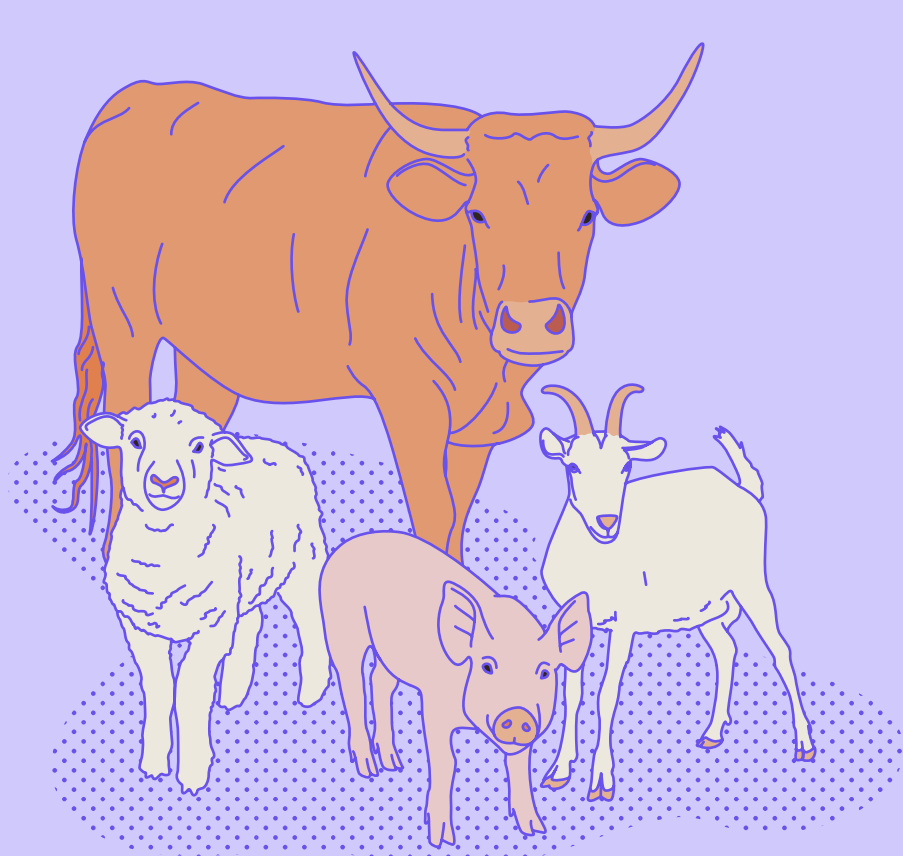
A carne dos animais ruminantes é aquela que apresenta pior avaliação de desempenho, uma vez que estes

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.

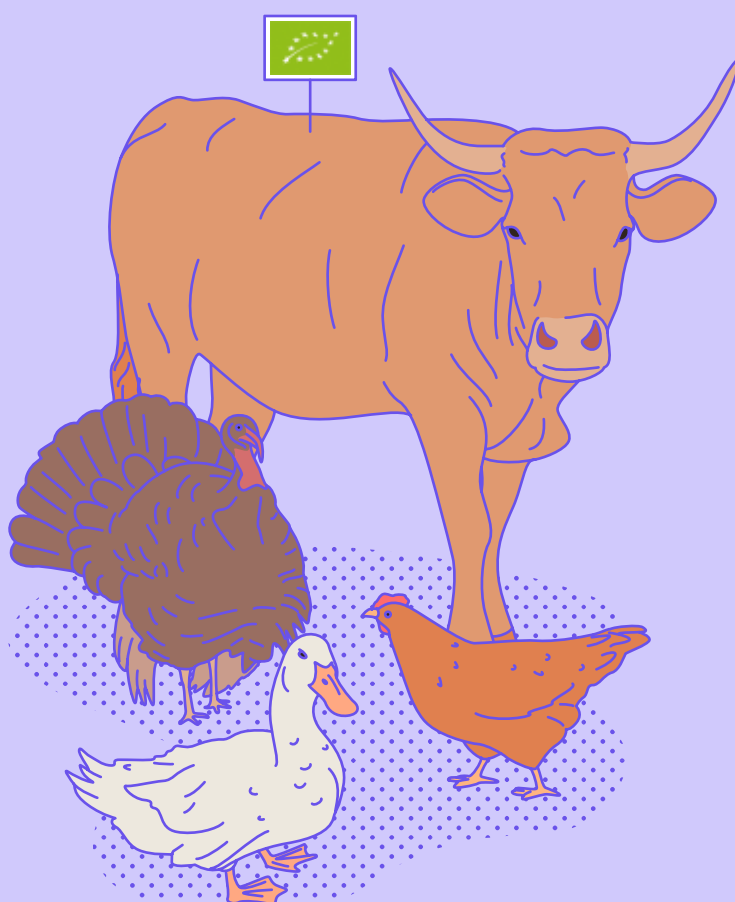
Para além disso, o gado requer uma grande quantidade de alimento disponível, portanto, ou ocupa muita área de pastagens ou ocupa muita terra cultivada para a produção de rações para a sua alimentação, o que é, normalmente, prejudicial para o

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

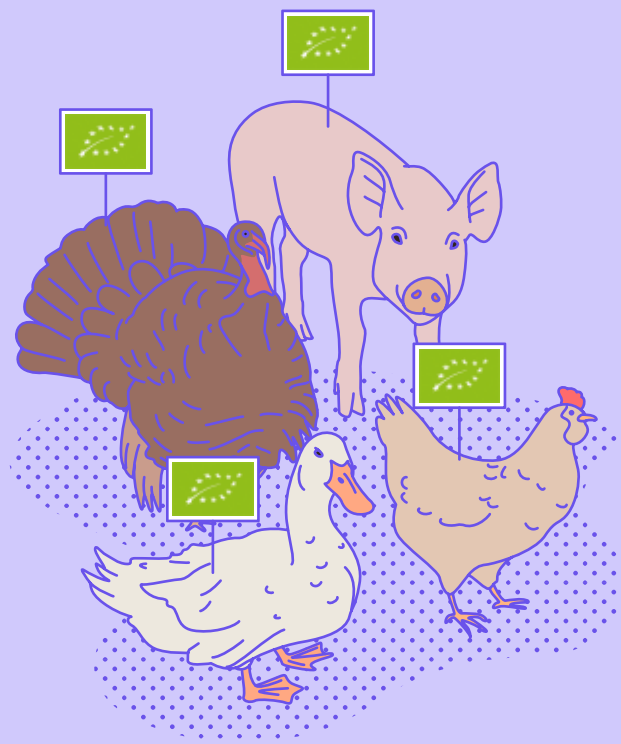
A produção de carne de porco e de aves, apesar de implicar também impactos ambientais, estes são menores. Tratam-se de animais que necessitam de menos quantidade de alimento na sua maturação. Mas as opções provenientes de produção biológica poderão ser consumidas moderadamente (escolha razoável).



Evita



Repensa



Escolha razoável

# PRODUTOS DERIVADOS DE ANIMAIS



		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**.



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



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











		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

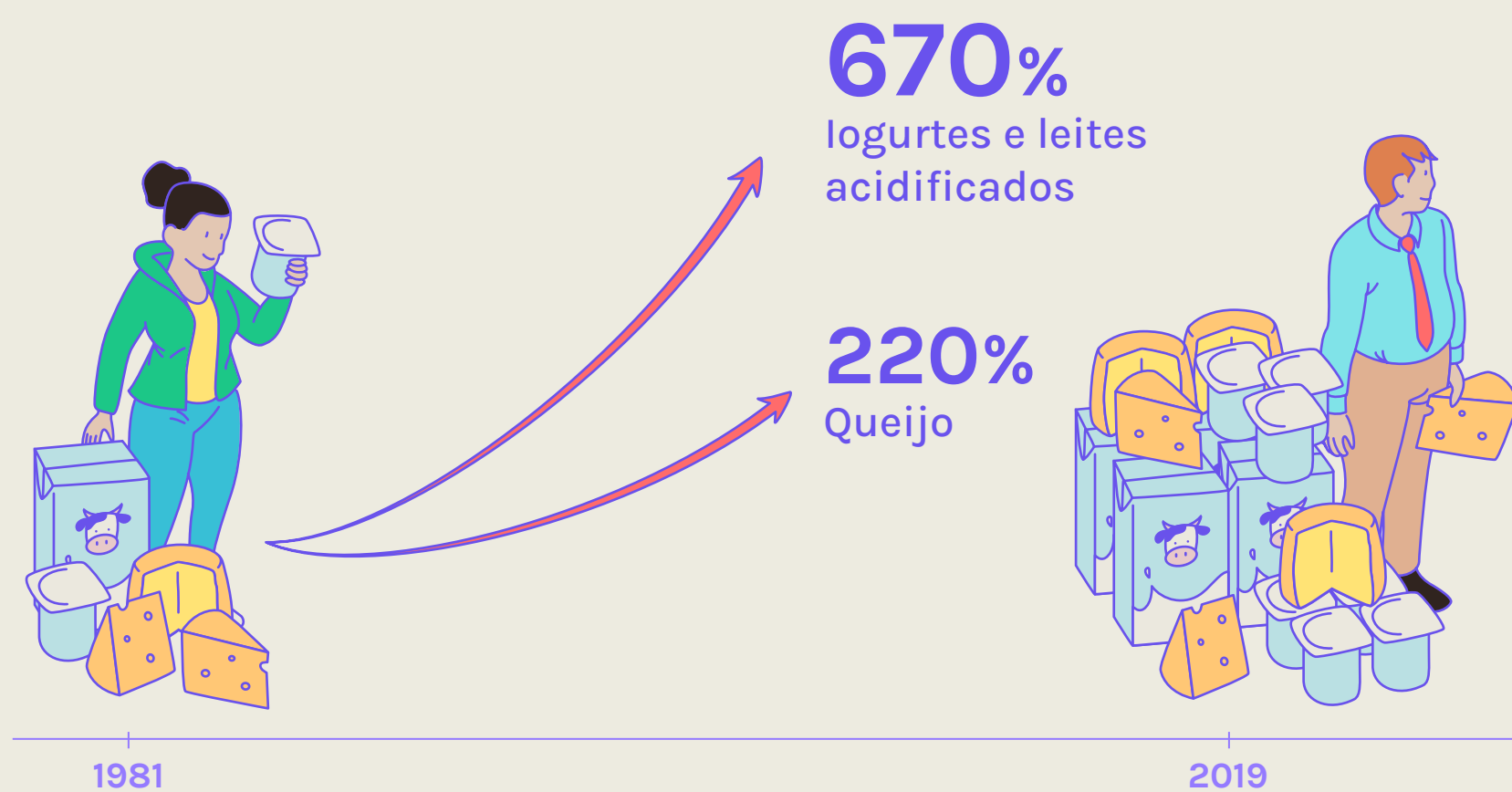
		 impacto na biodiversidade	 pegada climática	 uso de pesticidas	
	Produção convencional	●●●○	●●●●	●●●●	
	Produção biológica	●●○○	●●●●	●○○○	

### 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%.

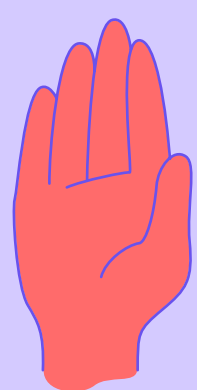
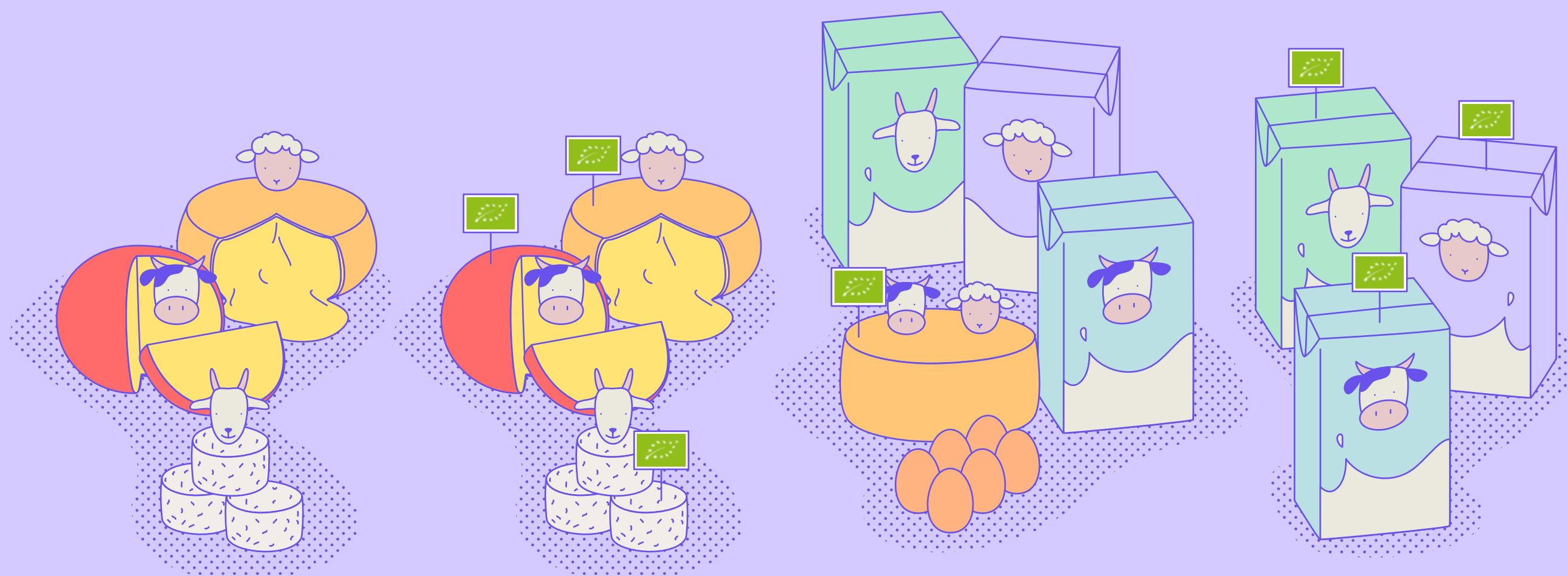
Dos produtos derivados de origem animal, os ovos e o leite de vaca, ovelha e cabra apresentam o melhor desempenho climático, constituindo escolhas razoáveis a ótimas, especialmente o proveniente de produção biológica.

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




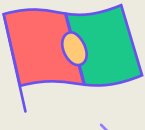


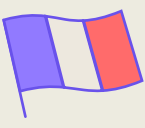



Melhor escolha




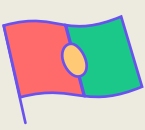






# PRODUTOS DE ORIGEM VEGETAL




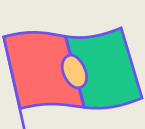




## TRIGO

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




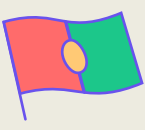




## CENTEIO

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




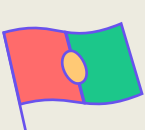




## CEVADA

		 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	● ● ○ ○ ○	● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○	

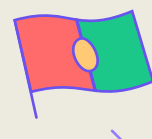
## AVEIA

		 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

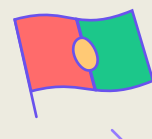


pegada climática

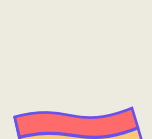


uso de pesticidas

# FEIJÃO -VERDE



Produção convencional



Produção biológica



Espanha



impacto na biodiversidade



pegada climática



uso de pesticidas

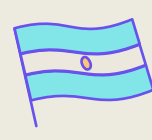
# FEIJÃO SECO



Produção convencional



Produção biológica



Argentina



impacto na biodiversidade



pegada climática

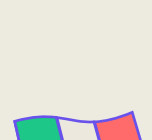


uso de pesticidas

# GRÃO DE-BICO



Produção convencional



Produção biológica



México



impacto na biodiversidade

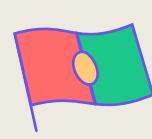


pegada climática

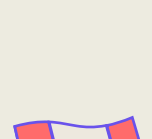


uso de pesticidas

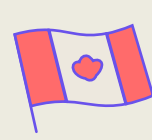
# LENTILHAS SECAS



Produção convencional



Produção biológica




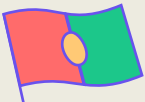


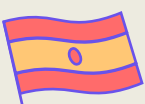



Canadá




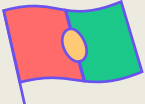


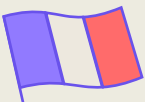





## FAVAS SECAS

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




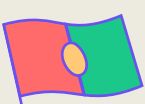




## TREMOÇO

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




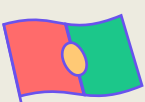




### O Guia recomenda:

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**.




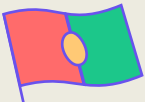


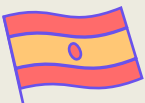

## AMÊNDOAS

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




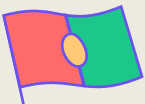


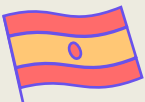

## AVELÃS

		 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:




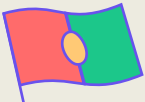


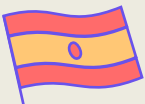

Na sua maioria, o consumo de frutos secos em Portugal deve ser **repensado**. A escolha mais razoável recai sobre os frutos secos de produção biológica nacional.

## SOJA\*

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

\*Esta avaliação não tem em conta indicadores ligados a alterações de uso do solo e não considera a desflorestação.

## 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.

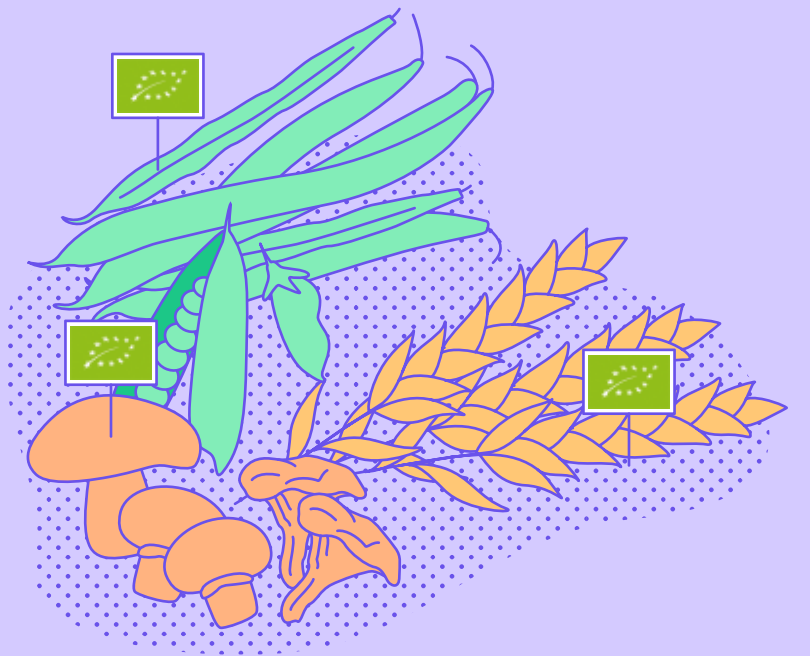
**NA HORA DA COMPRA, PENSA BEM E FAZ A ESCOLHA CERTA.**



Repensa



Escolha razoável



Melhor escolha

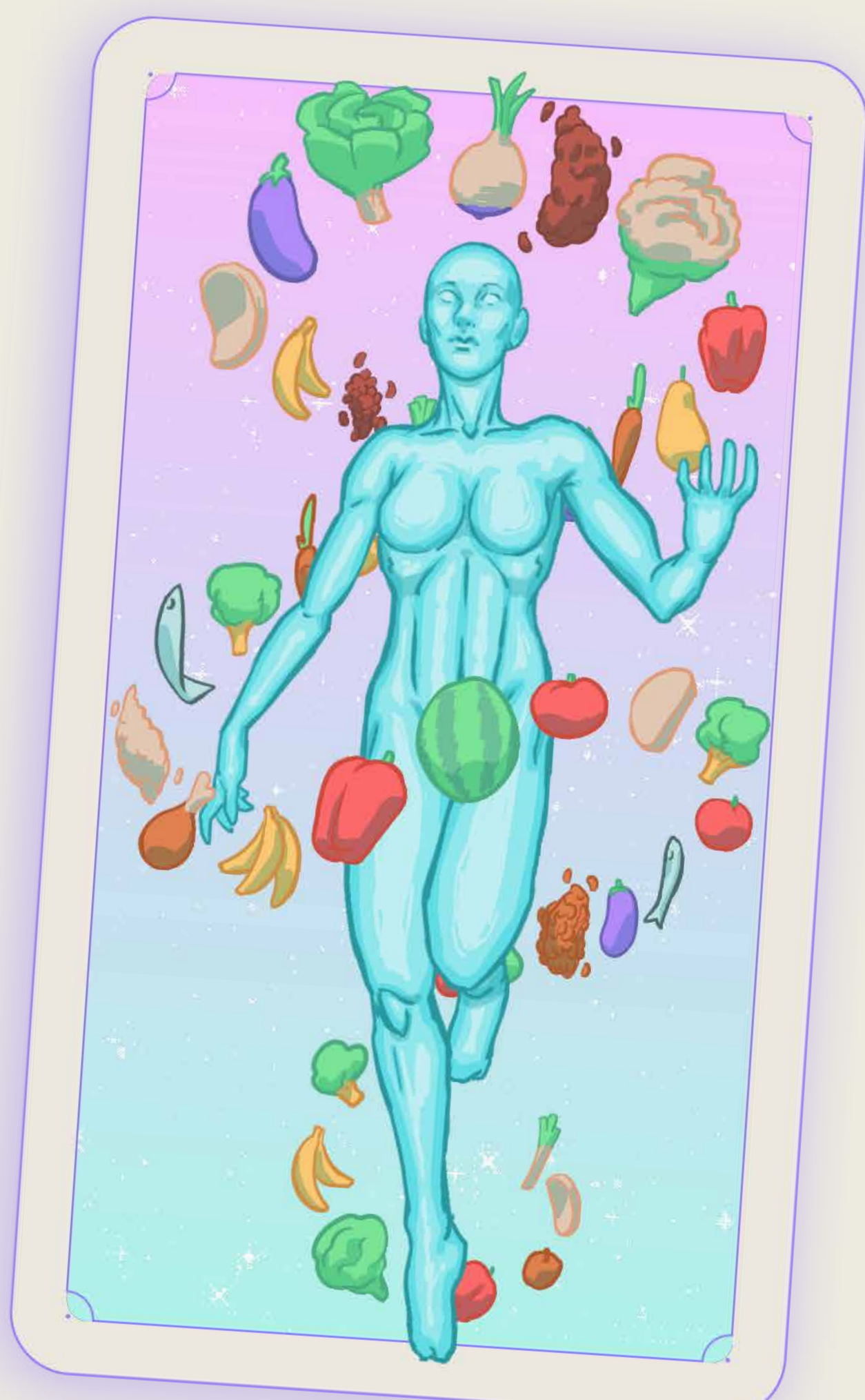
## A MUDANÇA ESTÁ NAS TUAS MÃOS

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.

**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





Textos: **Joana Canelas e Vera Sequeira**  
Revisão de textos: **Joana Canelas, Sofia Almeida, Tiago Luís**  
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.