

Sugestões para um Natal nutritivo e sustentável

- **Adquira produtos regionais cultivados nas redondezas**, pois têm uma cadeia de distribuição mais curta. Ao consumir produtos locais, está a apoiar a economia local e reduz a pegada de carbono.
- **Opte por produtos da época**. Os alimentos da época não só são mais acessíveis economicamente, mas também tendem a ter um menor impacto ambiental, pois geralmente não requerem tantos recursos para serem cultivados ou transportados. Além disso, costumam ter melhor sabor e valor nutricional. É uma escolha vantajosa para todos!
- **Reutilize a água de cozedura**, os talos, as folhas, as cascas e as sementes para outros cozinhados, nomeadamente, sopas, caldos, coberturas crocantes, sobremesas, águas aromatizadas.
- **Faça as refeições tendo em conta as porções diárias recomendadas**, segundo a roda da alimentação mediterrânica e de acordo com as suas especificidades individuais.
- **Reparta as sobras** por entre os elementos da família ou ofereça a instituições de caridade.

A alimentação é mais do que saúde e nutrição, é uma expressão cultural, uma conexão com tradições e uma forma de partilhar amor e histórias.

Votos de um saboroso e feliz Natal!

