

# A dieta mediterrânica é circular

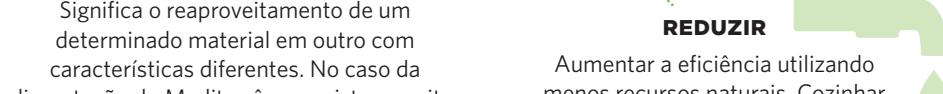
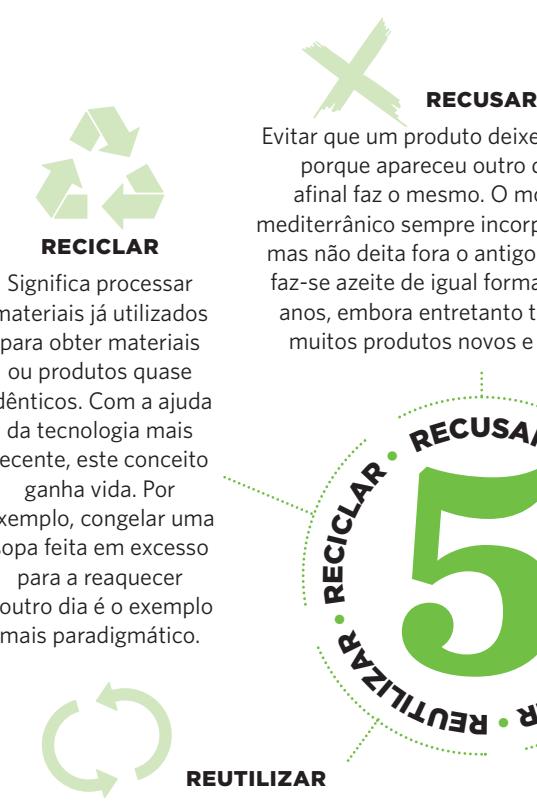
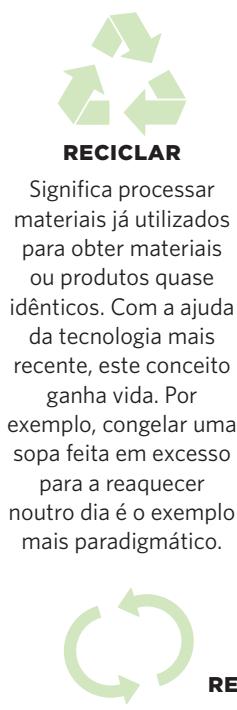
A dieta mediterrânica utiliza há milhares de anos os conceitos mais recentes da economia circular, sendo amiga do ambiente e também da saúde

**A** produção de alimentos e a sua distribuição, até chegar à nossa mesa, são duas das principais responsáveis pelo aquecimento global. Gasta-se muita energia fóssil a produzir e a transportar comida pelo mundo inteiro. Depois, deita-se muita comida fora. Para combater este gasto enorme de energia e o desperdício de recursos, surgiu há alguns anos o conceito de economia circular.

**SUSTENTAR AS FUTURAS GERAÇÕES**  
A economia circular pode ser definida de forma simples como um sistema económico que incentiva a redução, a reciclagem, a reutilização e a recuperação de materiais nos processos de produção, de distribuição e de consumo, com o objectivo de alcançar o desenvolvimento sustentável em benefício das gerações actuais e futuras.

A nossa conhecida dieta mediterrânica não é mais do que economia circular em estado puro. No Mediterrâneo, nada se perdia. Tudo ia parar à mesa da forma mais saborosa e engenhosa possível.

A dieta mediterrânica utiliza há milhares de anos os conceitos mais recentes da economia circular, sendo amiga do ambiente e também da saúde. Quem diria que esta nossa velha conhecida é tão moderna.



Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável



**DGS** desde  
1899  
Direção-Geral da Saúde