

I Dossier

Doc. 1

Conseguiremos comer menos 85 gramas de carne por dia ?

Este seria o valor ideal para que a dieta dos portugueses se aproximasse do que foi considerado a alimentação justa para « salvar o planeta ». Feitas as contas, significa passar de um consumo diário de carnes vermelhas para passar a comê-las apenas uma ou duas vezes por semana.

O Público, caderno P2, Alexandra Prado Coelho, 10 de março de 2019 (trecho)

Em média, um adulto em Portugal consome perto de 100 gramas de carnes vermelhas por dia. De acordo com um estudo da revista científica *Lancet* divulgado em Janeiro, para que seja possível a população mundial alimentar-se no futuro e, ao mesmo tempo, salvar o planeta, garantindo a sua sustentabilidade, cada pessoa deveria comer um máximo de 28 gramas por dia – e, idealmente, uma média de apenas 14 gramas diários.

“Isto significa passar de um consumo de carne a um ritmo diário para uma ou, no máximo, duas refeições por semana”, diz Duarte Torres, investigador da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, que, a pedido do P2, analisou os dados, comparando o consumo em Portugal com as metas do relatório da *EAT-Lancet*, feito por uma comissão de 37 especialistas internacionais de 16 países. A conclusão? Os portugueses teriam que reduzir de forma muito considerável a quantidade de carne vermelha que comem (e aqui inclui-se, seguindo a lógica da *Lancet*, vaca, borrego e porco).

Partindo dos dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Actividade Física (IAN-AF, de 2015/16), Duarte Torres analisou o consumo em Portugal de carnes vermelhas, incluindo charcutaria e outras carnes processadas, e chegou aos seguintes números: para a população em geral são 88,2 gramas diários; crianças (dos 3 meses aos 10 anos), 54,6 gr.; adolescentes (dos 10 aos 18), 95,2 gr.; adultos (18 aos 65) 97,3 gr.; e idosos 64,4 gramas. Se tivermos como referência os tais 14 gramas diários aconselhados, constatamos que os portugueses consomem, todas as categorias incluídas, 98,3% de carne vermelha a mais. No caso dos adolescentes, e adultos, essa percentagem atinge os 99,5%. Note-se que estes números incluem a carne de porco — se ela for retirada da equação e se considerar apenas vaca e borrego, os valores descem bastante e, em gramas, passamos, na população em geral, para um valor de 34,9 por dia.

De qualquer forma, uma coisa parece clara para o investigador: “Necessariamente, por várias razões — de saúde, de sustentabilidade —, devemos caminhar para uma redução gradual do consumo de carne ». E, em Portugal, “ainda não existe uma estratégia definida para isso”. O que existe, para já, é, nos cenários para o Roteiro para a

Neutralidade Carbónica 2050, um plano para uma redução de 20 a 30% do actual efectivo bovino do país, que é de cerca de 1,3 milhões de vacas. (...)

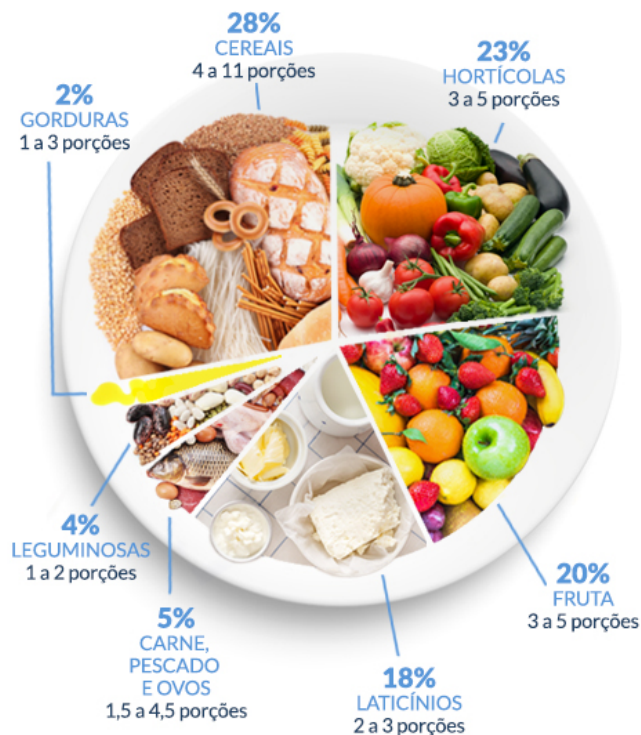
Doc. 2

A roda dos alimentos

Todos os alimentos são necessários e complementares, mas em quantidades diferentes. Recordar-se-á desta lição dos tempos da escola primária quando o seu professor ou professora lhe falou sobre a Roda dos Alimentos, uma espécie de prato onde estão representadas as porções diárias que devemos consumir de cada grupo alimentar. Outra lição que terá retido: quase metade deverão ser frutos e hortícolas (43%), devendo moderar o consumo de carnes e gorduras.

Fonte: Direção Geral da Saúde de Portugal

São estas as porções indicadas na Roda dos Alimentos:



O mundo come carne além de suas possibilidades

El Pais Brasil, 29 de outubro de 2015

Consumo não para de crescer e gera graves impactos ambientais

Comer carne deixa rastros. Concretamente, na forma de impactos ambientais. O relatório publicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) esta semana, que ligava o consumo excessivo de carne com maior risco de contrair o câncer, além de incomodar a indústria da carne, colocou os holofotes sobre um problema dissimulado. « O consumo excessivo de carne não só afeta a saúde das pessoas como também prejudica o meio ambiente », resume o professor de nutrição Lluís Serra-Najem, da Universidade de Las Palmas, nas Ilhas Canárias.

Existem quatro variáveis ambientais que limitam a produção de carne em escala global: a superfície ocupada pelas pastagens; a água consumida, tanto por parte dos animais como no processo de produção; os gases de efeito estufa provocados pela flatulência do gado —atualmente 14,5% do que é lançado na atmosfera, segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO)—, e a energia necessária durante o processo. Atualmente, grande parte da população mundial não consome produtos à base de carne nem laticínios, mas à medida em que as condições socioeconômicas dos países em desenvolvimento melhoram, a demanda por esses alimentos aumenta, colocando em xeque os recursos ambientais da Terra. Será que o mundo come carne para além de suas possibilidades?

Para que uma vaca produza 1 quilo de proteína, ela precisa consumir entre 10 e 16 quilos de cereais, enquanto um porco requer 4 quilos. “Para produzir um filé de 200 gramas, são necessários cerca de 45 bacias de cereais”, ilustra Laura Ordóñez, cientista ambiental e professora da Escola Internacional de Naturopatia, em Granada, na Espanha.

Fatores limitantes

“Produzir carne é algo muito custoso, e seria mais eficiente alimentar as pessoas com os cereais que se destinam à engordar o gado”, afirma a especialista. O cereal é apenas uma parte da pegada de carbono (o impacto que qualquer atividade produz no meio ambiente) da indústria da carne. A água é outro fator limitante: enquanto para cultivar 1 quilo de milho são necessários 1.500 litros de água, para se ter 1 quilo de carne são consumidos 15.000 litros do líquido. “Isso sem falar na contaminação por purinas [resíduos líquidos formados pela urina e pelas fezes dos animais], geradas principalmente em fazendas de suínos, e com graves consequências para o solo e para as

águas subterrâneas”, afirma Raúl García Valdés, professor de ecologia da Universidade Autônoma de Barcelona.

Este ano serão produzidos no mundo 318,7 bilhões de toneladas de carne, “e espera-se um aumento do consumo mundial a um ritmo de 1,6% por ano nos próximos 10 anos”, anunciou o agroeconomista belga Erik Mathijs durante o Congresso Internacional de Ciências e Tecnologias da Carne, realizado em agosto. (...)

II. QUESTIONS

Responda em português:

1. *Quais são as preconizações dos investigadores da Universidade do Porto no que diz respeito ao consumo de carne em Portugal e por que? (10 linhas)*
2. *Qual a percentagem de carne, pescado e ovos ideal para uma dieta equilibrada de acordo com a Direção Geral da Saúde de Portugal?*
3. *Segundo os artigos acima, por que a pecuária é inimiga da sustentabilidade? (10 linhas)*

III TRADUCTION

*Traduza o trecho do Doc.3 que encontra-se **em negrito**.*

IV. REDACTION EN LANGUE MATERNELLE

Aumentar consideravelmente o preço da carne vermelha nos países ricos seria, a seu ver, uma boa iniciativa para frear o consumo deste produto? Por que?

(Vous rédigerez votre essai dans votre langue maternelle, 500 mots maximum)