



# Introdução

**Sistemas Alimentares** são as pessoas, lugares e actividades que nos trazem alimentos. Eles disponibilizam alimentos de diversas maneiras que influenciam e moldam as escolhas que fazemos sobre o que comer, quando e como.

Eles são complicados e estão em constante mudança – envolvem uma série de peças móveis e interconectadas. Eles sustentam a subsistência de muitas pessoas.

Os sistemas alimentares abrangem cadeias de abastecimento alimentar, ambientes alimentares e o comportamento do consumidor. São movidos por factores como economia, cultura, tecnologia e

demografia, bem como por acções institucionais e outras.

Nossos sistemas alimentares - o quê e como comemos e de onde vem - têm um impacto profundo em nossa capacidade de atingir as metas universais de bem-estar humano e planetário. Os objectivos de Desenvolvimento Sustentável, incluindo: Sem Pobreza, Fome Zero, Boa Saúde e Bem-estar e Consumo e Produção Responsáveis estão directamente ligados aos alimentos.

Os sistemas alimentares estão no cerne de alguns dos mais significativos desafios que enfrentamos hoje, incluindo problemas de saúde causados por dieta e

danos ambientais. Um terço da população mundial passa fome ou está desnutrido, mais da metade dos problemas de saúde globais são determinados por dietas inadequadas e os sistemas alimentares são responsáveis por um quarto das emissões de CO<sub>2</sub>.

Eles também estão no centro de muitas soluções. Os sistemas alimentares alimentam centenas de milhões a mais do que nunca. Eles agora podem ser fornecedores de melhores dietas, melhores meios de subsistência para quem trabalha com alimentos e nutrir o planeta com segurança.





## Visão geral

Este panfleto descreve os sistemas alimentares em nove partes principais:

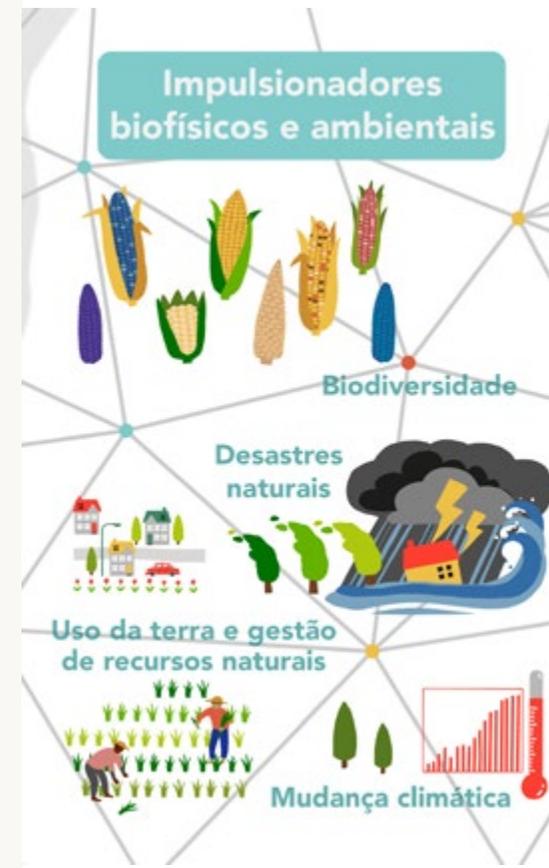
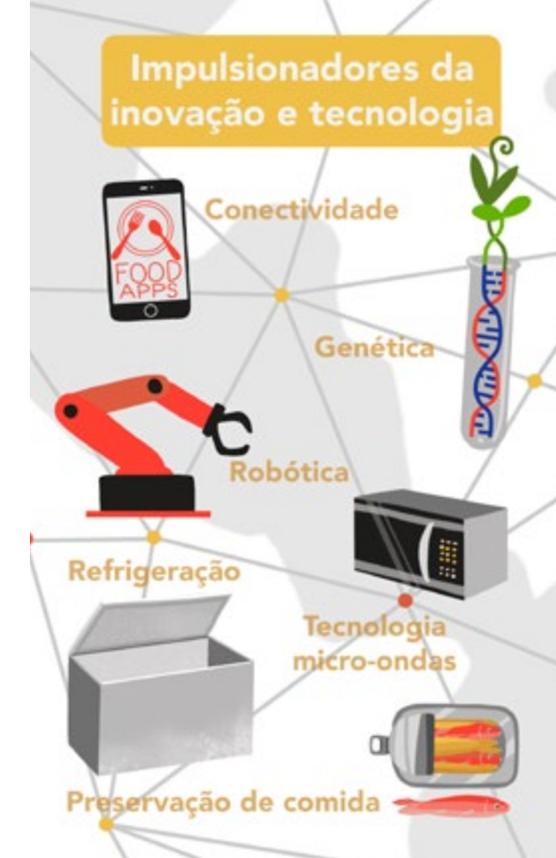
- Impulsionadores dos sistemas alimentares
- Cadeias de fornecimento
- Ambientes alimentares
- Factores individuais
- Comportamento do consumidor
- Dietas
- Programa político, acções institucionais
- Resultados nutricionais e de saúde
- Impactos: sociais, econômicos e ambientais

# IMPULSIONADORES DOS SISTEMAS ALIMENTARES

Os impulsionadores dos sistemas alimentares incluem os factores, processos e condições que moldam a disponibilidade, acessibilidade, poder de compra e desejo de alimentos num determinado local.

Eles incluem:

- **factores ambientais e biofísicos** como clima, biodiversidade e saúde do solo;
- **factores culturais**, como o que as pessoas consideram um alimento desejável ou normas de género relacionadas a quem compra e cozinha os alimentos;
- presença de **infra-estruturas** para transporte de alimentos;
- **pesquisa e desenvolvimento** relacionados à alimentação;
- **factores demográficos**, como mudanças nas populações urbanas ou no tamanho médio das famílias;
- **o financiamento** disponível para apoiar as empresas alimentares e agrícolas; e
- **factores políticos e económicos**, como o crescimento da renda.





## CADEIAS DE FORNECIMENTO

As cadeias de fornecimento de alimentos abrangem tudo, desde as sementes necessárias para o cultivo até os alimentos produzidos nas machambas, caçados ou pescados, e os alimentos que chegam às pessoas que os comem.

Para alguns alimentos, essa jornada inclui vários estágios de processamento - por exemplo, moer grãos, transformando-os em farinha, fortificar a farinha com vitaminas e minerais essenciais e, em seguida, fazer pão com farinha. Este pão é frequentemente vendido numa padaria ou loja.

As cadeias de fornecimento de alimentos incluem o fornecimento da matéria-prima, produção, armazenamento, manuseio, transporte, processamento, embalagem, distribuição e venda a retalho.

Alimentos também podem ser perdidos em muitos pontos ao longo da cadeia de fornecimento - especialmente alimentos altamente perecíveis e frescos que passam por um processamento mínimo. Até um terço de todos os alimentos produzidos é perdido ou desperdiçado.

## AMBIENTES ALIMENTARES

O ambiente alimentar refere-se aos lugares e espaços nos quais as pessoas obtêm, preparam e consomem seus alimentos. Isso inclui o acesso físico e económico aos alimentos – ou seja, se eles estão disponíveis e quanto custam em relação a outros alimentos? Que tipos de fornecedores estão a vender e se os produtos são atraentes e convenientes?

Os ambientes alimentares também englobam a promoção, rotulagem, publicidade e informação fornecida aos consumidores sobre os alimentos - por exemplo, através de outdoors, em supermercados, em embalagens, na televisão, na internet, etc. Aspectos de qualidade e segurança alimentar também se reflectem nos ambientes alimentares.

O ambiente alimentar pode influenciar fortemente a compra e o consumo de alimentos. A sociedade tem o dever particular de proteger as crianças da exposição a alimentos não saudáveis.





## FACTORES INDIVIDUAIS

Factores individuais incluem itens como renda, educação e acesso a conhecimento e informação. Eles também incluem questões culturais como aspirações, valores e preferências - que definem o que as pessoas devem levar em consideração ao comprar alimentos.

Eles também abrangem as situações das pessoas em termos do ambiente onde vivem, onde estudam e onde trabalham ou se socializam. Outros factores individuais importantes são a mobilidade (por exemplo, acesso ao transporte público ou um carro) e disponibilidade de tempo, por exemplo, para comprar comida ou cozinhá-la.

Para as famílias, esses factores incluem como os alimentos são distribuídos dentro de um agregado familiar. Para crianças, especialmente crianças pequenas, o comportamento do cuidador é muito importante.

## COMPORTAMENTO DO CONSUMIDOR

Isto inclui a aquisição de alimentos, preparação de alimentos, práticas alimentares, armazenamento (por exemplo, colocar alimentos na geladeira) e o que é descartado.

A maioria das famílias obtém a maior parte de seus alimentos nos mercados. Por exemplo, um adulto vai a um mercado e volta para casa com alimentos comprados para si e para outros membros da família. Algumas pessoas também cultivam, criam, vão a busca ou capturam parte ou toda a sua comida.

Embora crianças e adolescentes tenham cada vez mais influência à medida que crescem, a maioria das decisões de consumo das crianças pequenas são moldadas por seus pais ou encarregados de educação.

Alimentos que chegam ao consumidor, mas não são consumidos, são descritos como descarte (lixo). O desperdício excessivo de alimentos é uma grande preocupação ambiental e social.





## DIETAS

As dietas são os alimentos e bebidas que uma pessoa come e bebe habitualmente. As dietas nutritivas incluem uma grande variedade de alimentos - como frutas e vegetais, alimentos de origem animal ou alternativas, legumes, nozes, sementes e grãos inteiros - em quantidades adequadas.

As dietas de qualidade atendem às necessidades de nutrientes e, portanto, promovem uma boa saúde e protegem contra doenças. Eles incluem energia; nutrientes benéficos, como vitaminas e minerais, proteínas e ácidos graxos essenciais; fibras; e baixas quantidades de gordura trans, açúcar refinado e substâncias que limitam a absorção e o uso de nutrientes.

Além de ser nutritiva, uma dieta de alta qualidade deve ser segura: livre de contaminantes nocivos, como bactérias nocivas.





## RESULTADOS NUTRICIONAIS E DE SAÚDE

As dietas têm um impacto directo sobre os resultados nutricionais e de saúde.

Uma boa nutrição é essencial para a saúde e o bem-estar - para manter a vida, o crescimento e o funcionamento normal. Os processos de nutrição biológica incluem ingestão, digestão, absorção, transporte, armazenamento, metabolismo, utilização e eliminação de alimentos do corpo. Estes, juntamente com outros factores, como infecção ou stress, afectam o estado nutricional e a saúde de uma pessoa.

Pessoas mal nutridas podem sofrer de desnutrição de várias formas. Isso inclui baixo crescimento e desenvolvimento em crianças (atraso no crescimento), emagrecimento, sobre peso, obesidade e deficiências de vitaminas e minerais, como anemia por deficiência de ferro.

Dietas de baixa qualidade também podem levar a doenças transmitidas por alimentos e doenças não transmissíveis relacionadas à dieta, como diabetes tipo 2, doenças cardíacas e algumas formas de câncer.

## IMPACTOS: SOCIAIS, ECONÔMICOS E AMBIENTAIS

A dieta das pessoas afecta sua saúde e bem-estar, sua vida social e pessoal, sua capacidade de aprender na escola ou de trabalhar em casa ou no local de trabalho. O estado nutricional das pessoas, portanto, influencia seu desenvolvimento, seus relacionamentos, sua felicidade e seu potencial de ganho.

O que as pessoas comem também afecta o meio ambiente - por meio da energia, terra, solo, água e outros recursos usados para produzir, processar, embalar, transportar, preparar e descartar os alimentos. Os sistemas alimentares contribuem para as emissões de gases de efeito estufa, para as mudanças no uso da terra, para o consumo de água doce, para a poluição e para a perda de biodiversidade - mas podem ser mais bem moldados para evitar isso.

Finalmente, os sistemas alimentares sustentam inúmeros meios de subsistência em todo o mundo - de pescadores a donos de mercearias. Em muitos países, os sistemas alimentares continuam a empregar a maioria das pessoas, por meio de empregos autônomos e assalariados. Eles continuarão a fazê-lo no futuro previsível. As condições de trabalho e salários ou lucros dos trabalhadores do sistema alimentar têm um amplo impacto sobre a pobreza, a igualdade e a qualidade de vida.



# Referências

- I. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming food systems for affordable healthy diets. Rome, FAO; 2020. DOI: <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- II. Food Systems Dashboard. About Food Systems. Accessed 2021. Available at: <https://foodsystemsdashboard.org/about-food-system>
- III. HLPE. Nutrition and food systems. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome; 2017.
- IV. UNICEF, GAIN. Food Systems for Children and Adolescents: working together to secure nutritious diets. New York: UNICEF; 2019. DOI: <https://doi.org/10.36072/cp.3>

