

ANOTE: DICAS NUTRITIVAS



SIGNIFICADO DOS SELOS

Nos produtos alimentares aparecem símbolos, os selos, que fornecem mais informação sobre o local, produção. Para ser um consumidor mais informado é importante saber o seu significado, vamos analisar alguns deles:

Denominação de Origem Protegida (DOP)

Nome geográfico que designa e identifica um produto originário de uma região, em que a sua qualidade ou características se devem essencial ou exclusivamente ao meio geográfico específico, incluindo fatores naturais e humanos, cujas fases de produção têm lugar na área geográfica delimitada.

- Ananás dos Açores DOP;
- Carne Arouquesa DOP;
- Mel da Serra de Monchique DOP;
- Requeijão da Beira Baixa DOP;
- Azeite da Beira Interior DOP;
- Castanha da Terra Fria DOP;
- Pera Rocha do Oeste DOP;
- Sal de Tavira DOP.

Indicação Geográfica Protegida (IGP)

Nome geográfico que designa e identifica um produto originário de uma localidade, região, ou país, e que, por isso, possui determinada reputação, qualidade ou outras características que podem ser essencialmente atribuídas à origem. Pelo menos uma das fases de produção tem lugar na área geográfica delimitada.

- Alheira de Mirandela IGP;
- Cabrito do Alentejo IGP;
- Maça de alcobaça IGP;
- Pastel de Tentúgal IGP;
- Arroz Carolino do Baixo Mondego IGP;
- Cereja do Fundão IGP;
- Pão-de-ló de Ovar IGP;
- Poncha da Madeira IGP.

Agricultura Biológica

Aplica-se a alimentos pré-embalados produzidos através de agricultura biológica na União Europeia. Estes têm de cumprir critérios específicos de produção, transformação, transporte e armazenamento e que contenham, no mínimo, 95% de ingredientes biológicos.



Portugal Sou Eu

Identifica e certifica produtos e serviços nacionais com elevada incorporação Nacional, que contribuem para a melhoria da competitividade empresarial, criação de empregos, economia mais sustentável e redução da pegada ambiental.



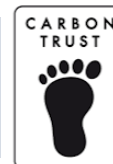
Bem-Estar Animal – Certificação Welfair

Certificação que especifica os requisitos que as explorações e matadouros devem cumprir, neste contexto, em matéria de bem-estar animal.



Carbon Trust

O objetivo desta certificação consiste em contribuir para o desenvolvimento global sustentável através da redução da pegada de carbono e aumento da eficiência dos recursos na produção alimentar.



<http://are.cm-porto.pt/documentos>

[Dê-nos a sua opinião, clique aqui](#)

Fontes:

Associação Portuguesa de Nutrição, 2021 - <https://www.apn.org.pt/infografias>

Fonte de Imagens:

<https://www.istockphoto.com/pt>

Porto.