



**Disciplina:** RNM4403 Intervenções Nutricionais em Populações  
**Docente:** Prof. Dra. Daniela Saes Sartorelli



# Alimentação e Sustentabilidade

**Fernanda Freitas Pereira**

Mestranda no PPG Nutrição e Metabolismo - FMRP/USP

Aluna Programa de Aperfeiçoamento de Ensino - PAE

Nutricionista - CRN-9 72737P

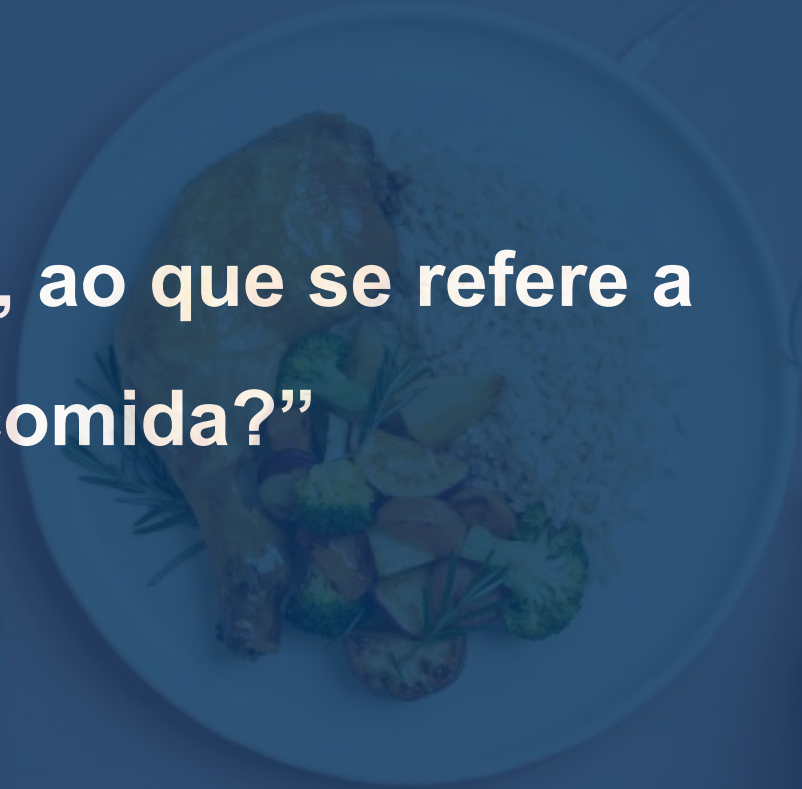


Aula embasada na aula de:

- Dr. Lívia Castro Crivellenti
- Me. Maria Carolina de Lima



**Para você, ao que se refere a  
palavra “comida?”**



“Comer é mais do que jogar lenha na fogueira ou abastecer um carro. Comer é mais do que escolher um alimento e dar para uma criança. Comer e dar de comer reflete nossa atitude e relacionamento com nós mesmos e com as nossas histórias. Comer tem relação com autorrespeito, nossa conexão com nossos corpos e compromisso com a vida.”

(Ellyn Satter, 2007)



Fonte da Imagem: Guia Alimentar para a População Brasileira



“Comida é também prazer, comunidade, família, espiritualidade, relacionamento com o mundo natural e também é expressão de nossa identidade...”

(Michael Pollan, 2008)



“Direito humano inerente a todas as pessoas de ter acesso regular, permanente e irrestrito, quer diretamente ou por meio de aquisições financeiras, a **alimentos seguros e saudáveis, em quantidade e qualidade adequadas e suficientes**, correspondentes às tradições culturais do seu povo e que garantam uma vida livre do medo, digna e plena nas dimensões física e mental, individual e coletiva”. (ONU, 2002)



# Alimentação sustentável

Derivada de sistemas alimentares **socialmente** e **ambientalmente sustentáveis** que atendem às necessidades atuais da população sem comprometer as necessidades das gerações futuras, de forma a promover justiça social sem ameaçar os recursos naturais.



Produção



Processamento



Comercialização  
e Distribuição



Preparação



Consumo

# Alimentação sustentável

REVISÃO • Ciênc. saúde coletiva 24 (11) • Nov 2019 • <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.30572017>

[COPIAR](#)

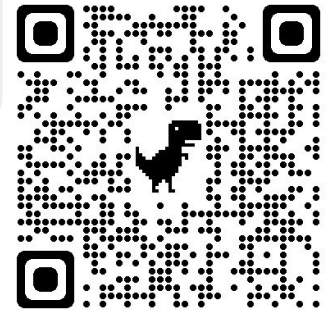
## Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas [↗](#)

AUTORIA

SCIMAGO INSTITUTIONS RANKINGS

A alimentação só pode ser considerada saudável se for também **sustentável**, devendo ultrapassar a perspectiva nutricional.

Sistema alimentar insustentável não é capaz de produzir alimentos saudáveis para o consumo.



Artigo na íntegra



# Alimentação sustentável

## Sistema Alimentar

### Conjunto de Processos:

Agricultura, pecuária, produção, processamento, distribuição, abastecimento, comercialização, preparação e consumo de alimentos e bebidas.

### Determinantes do consumo alimentar:

Produtores

Distribuidores

Consumidores



# Alimentação sustentável



# “Dieta sustentável”

“Com baixo impacto ambiental, que contribuem para a segurança alimentar e nutricional e à vida saudável para as gerações presentes e futuras.”



# “Dieta sustentável”

- ❑ Segura e saudável;
- ❑ Justa economicamente;
- ❑ Culturalmente aceitável;
- ❑ Otimizar recursos humanos;
- ❑ Proteger e respeitar a biodiversidade e ecossistemas;



# Alimentação sustentável

	PRODUÇÃO	PROCESSAMENTO	COMERCIALIZAÇÃO	CONSUMO
SISTEMAS INSUSTENTÁVEIS	<b><u>Agricultura Convencional</u></b>	<b><u>Elevado Processamento</u></b>	<b><u>Cadeias longas</u></b>	<b><u>Consumo não sustentável</u></b>
	Patronal	Retirada de nutrientes	Grande número de intermediários	Hábitos não saudáveis
	Monocultura	Refinamento	Longas distâncias	Indisposição para comprar produtos sustentáveis
	Transgênicos	Adição de gordura trans	Desvalorização do produtos locais	Elevado consumo de alimentos ultraprocessados
	Agrotóxicos	Adição de aditivos e conservantes	Preços elevados	Busca por alimentos de rápido preparo
	Criação intensiva de animais	Aditivos baseados em subprodutos de soja e milho	Valorização de grandes redes varejistas	Alimentação não diversificada
	Elevado desperdício: alimentos, energia, água			

**Figura 1.** Principais contrapontos de sistemas alimentares insustentáveis e sustentáveis observados na revisão de literatura.

(MARTINELLI; CAVALLI, *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4251-4262, 2019).



# Alimentação sustentável

	PRODUÇÃO	PROCESSAMENTO	COMERCIALIZAÇÃO	CONSUMO
SISTEMAS SUSTENTÁVEIS	<u>Agroecologia</u>	<u>Baixo Processamento</u>	<u>Cadeias curtas</u>	<u>Consumo sustentável</u>
	Agricultura familiar	Manutenção dos nutrientes	Nenhum ou pequeno número de intermediários	Alimentos frescos, agroecológicos
	Diversificada	Processamento mínimo	Proximidade do produtor e do consumidor	Disponibilidade para comprar produtos sustentáveis
	Orgânicos	Sem adição de gordura trans	Comércio justo e economia solidária	Compra direta de agricultores familiares
	Sazonais	Sem adição de conservantes	Valorização do produto e do produtor	Alimentos regionais, tradicionais, diversificados
	Integração lavoura-pecuária-floresta	Sem outros aditivos alimentares	Confiança no produtor	Habilidades culinárias
	Baixo desperdício: alimentos, energia, água			

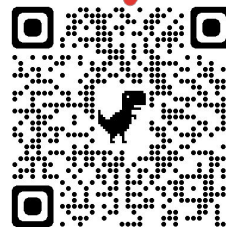
**Figura 1.** Principais contrapontos de sistemas alimentares insustentáveis e sustentáveis observados na revisão de literatura.

(MARTINELLI; CAVALLI, *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 4251-4262, 2019).

# Tendências contemporâneas da alimentação

## Insustentável

- ❑ Grande impacto ambiental;
- ❑ Vasta extensão de terra para produção;
- ❑ Alimentos que utilizam muita energia em sua produção;



# Impactos da produção no meio ambiente

Revista de  
Saúde Pública

## Pegada de carbono da dieta no Brasil

Josefa Maria Fellegger Garzillo<sup>i</sup> , Priscila Pereira Machado<sup>ii</sup> , Fernanda Helena Marrocos Leite<sup>i</sup> , Euridice Martinez Steele<sup>i</sup> , Vanessa Fadanelli Schoenardie Poli<sup>i</sup> , Maria Laura da Costa Louzada<sup>i</sup> , Renata Bertazzi Levy<sup>iii</sup> , Carlos Augusto Monteiro<sup>i</sup> 

<sup>i</sup> Universidade de São Paulo. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde. São Paulo, SP, Brasil

<sup>ii</sup> Deakin University. Institute for Physical Activity and Nutrition. Melbourne, Austrália

<sup>iii</sup> Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina. Departamento de Medicina Preventiva. São Paulo, SP, Brasil



Artigo na íntegra

Padrões alimentares como  
“dieta mediterrânea” e “vegetariana”

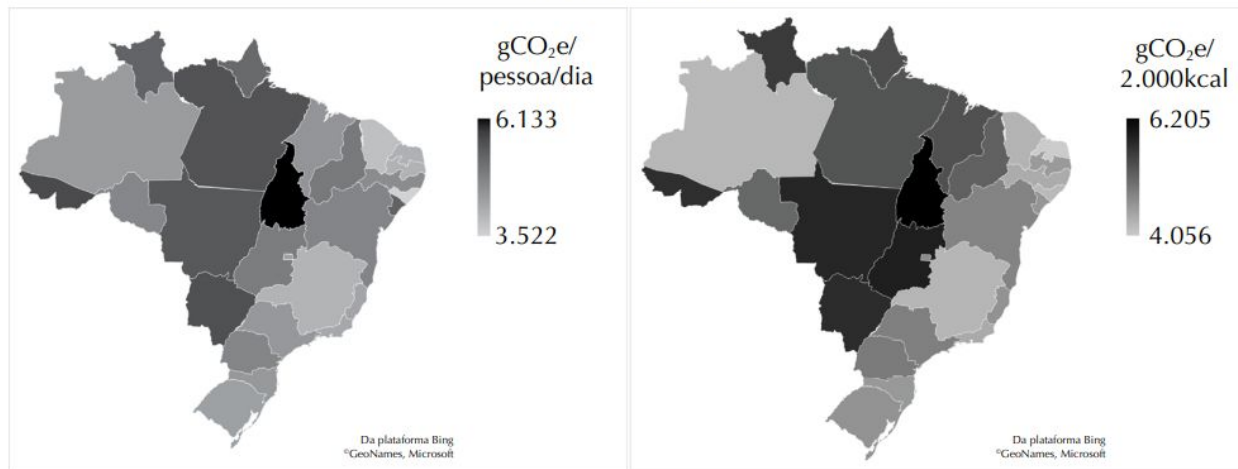


Modelos para mitigação dos efeitos  
negativos da alimentação no meio ambiente

# Coeficiente da pegada de carbono do alimento:

quantifica a quantidade de emissões atmosféricas de gases do efeito estufa.

## Pegada de carbono



## Maiores pegadas de carbono

- Alagoas;
- Rio Grande do Norte;

## Menores pegadas de carbono

- Tocantins.

**Figura.** Mapas coropléticos de valores médios da pegada de carbono do consumo alimentar segundo Unidades Federativas. População brasileira com 10 ou mais anos de idade, 2008 a 2009 (n = 34.003).

# Sindemia Global

**Pandemia**

**Obesidade**

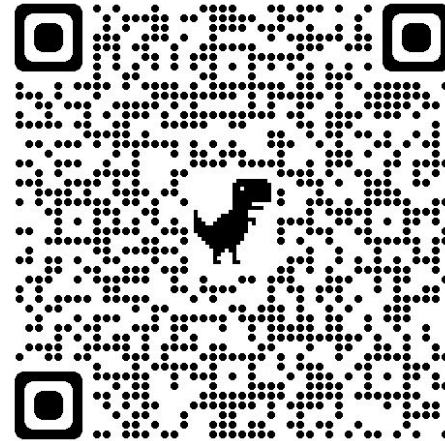
**Subnutrição**

**Alterações climáticas**





# Sindemia Global



Relatório na íntegra

# Sindemia Global

## THE LANCET



Milken Institute School  
of Public Health  
THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY

### The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: *The Lancet* Commission report

Boyd A Swinburn, Vivica I Kraak, Steven Allender, Vincent J Atkins, Phillip I Baker, Jessica R Bogard, Hannah Brinsden, Alejandro Calvillo, Olivier De Schutter, Raji Devarajan, Majid Ezzati, Sharon Friel, Shifalika Goenka, Ross A Hammond, Gerard Hastings, Corinna Hawkes, Mario Herrero, Peter S Hovmand, Mark Howden, Lindsay M Jaacks, Ariadne B Kapetanaki, Matt Kasman, Harriet V Kuhnlein, Shiriki K Kumanyika, Bagher Larijani, Tim Lobstein, Michael W Long, Victor K R Matsudo, Susanna D H Mills, Gareth Morgan, Alexandra Morshed, Patricia M Nece, An Pan, David W Patterson, Gary Sacks, Meera Shekar, Geoff L Simmons, Warren Smit, Ali Tootee, Stefanie Vandevijvere, Wilma E Waterlander, Luke Wolfenden, William H Dietz



Artigo na íntegra

(SWINBURN, et al.. **The lancet**, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019).

# Sindemia Global

THE LANCET



Milken Institute School  
of Public Health  
THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY

## The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: *The Lancet* Commission report

Boyd A Swinburn, Vivica I Kraak, Steven Allender, Vincent J Atkins, Phillip I Baker, Jessica R Bogard, Hannah Brinsden, Alejandro Calvillo, Olivier De Schutter, Raji Devarajan, Majid Ezzati, Sharon Friel, Shifalika Goenka, Ross A Hammond, Gerard Hastings, Corinna Hawkes, Mario Herrero, Peter S Hovmand, Mark Howden, Lindsay M Jaacks, Ariadne B Kapetanaki, Matt Kasman, Harriet V Kuhnlein, Shiriki K Kumanyika, Bagher Larijani, Tim Lobstein, Michael W Long, Victor K R Matsudo, Susanna D H Mills, Gareth Morgan, Alexandra Morshed, Patricia M Nece, An Pan, David W Patterson, Gary Sacks, Meera Shekar, Geoff L Simmons, Warren Smit, Ali Tootée, Stefanie Vandevijvere, Wilma E Waterlander, Luke Wolfenden, William H Dietz



Artigo na íntegra

“A malnutrição em todas as suas formas, incluindo a obesidade, a subnutrição e outros riscos alimentares, é a principal causa de problemas de saúde a nível mundial.”

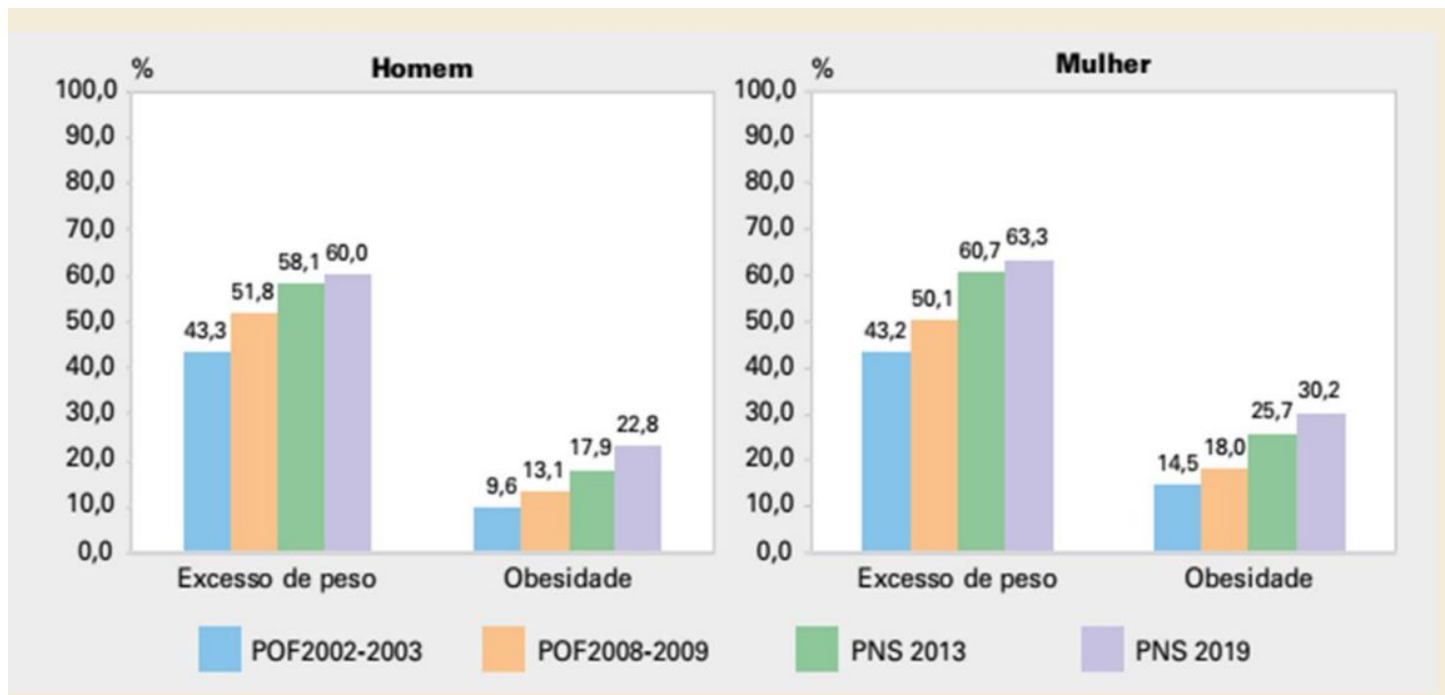
(SWINBURN, et al.. *The lancet*, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019).

# Sindemia Global

“Num futuro próximo, os efeitos das alterações climáticas agravarão consideravelmente os desafios de saúde.”



# Sindemia Global



**Figura 1.** Prevalência de excesso de peso e obesidade na população com 20 anos ou mais, por sexo - Brasil.



# Sindemia Global

Olhe para a fome

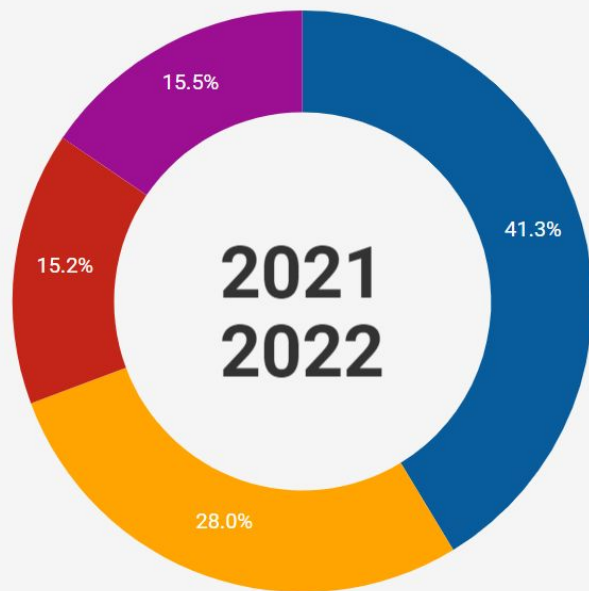
Inquérito 2020

Inquérito 2022

Suplemento por Estados

Suplemento Raça/Gênero

COMPARTILHE



VIGISAN

## 33,1 milhões

### DE BRASILEIROS/AS ESTÃO PASSANDO FOME

Mais da metade da população do país — 125,2 milhões de pessoas — vive com algum grau de insegurança alimentar



Segurança alimentar



Insegurança alimentar moderada



Insegurança alimentar leve



Insegurança alimentar grave

(<https://olheparaafome.com.br/>)

# Sindemia Global

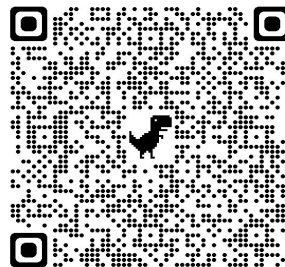
[🏠](#) > [Assuntos](#) > [Notícias](#) > [2023](#) > [07](#) > [Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO](#)

MAPA DA FOME

## Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO

Governo Federal prepara plano para retirar novamente o país do Mapa da Fome

Publicado em 12/07/2023 12h50 | Atualizado em 12/07/2023 16h07 Texto: MDS (Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate a Fome) | Partilhe: [f](#) [X](#) [in](#)



Leia na íntegra

# Sindemia Global

Assuntos > Notícias > 2023 > 07 > Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO

MAPA DA FOME

## Fome no Brasil piorou nos últimos três anos, mostra relatório da FAO

Governo Federal prepara plano para retirar novamente o país do Mapa da Fome

Publicado em 12/07/2023 12h50 | Atualizado em 12/07/2023 16h07 Texto: MDS (Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate a Fome)

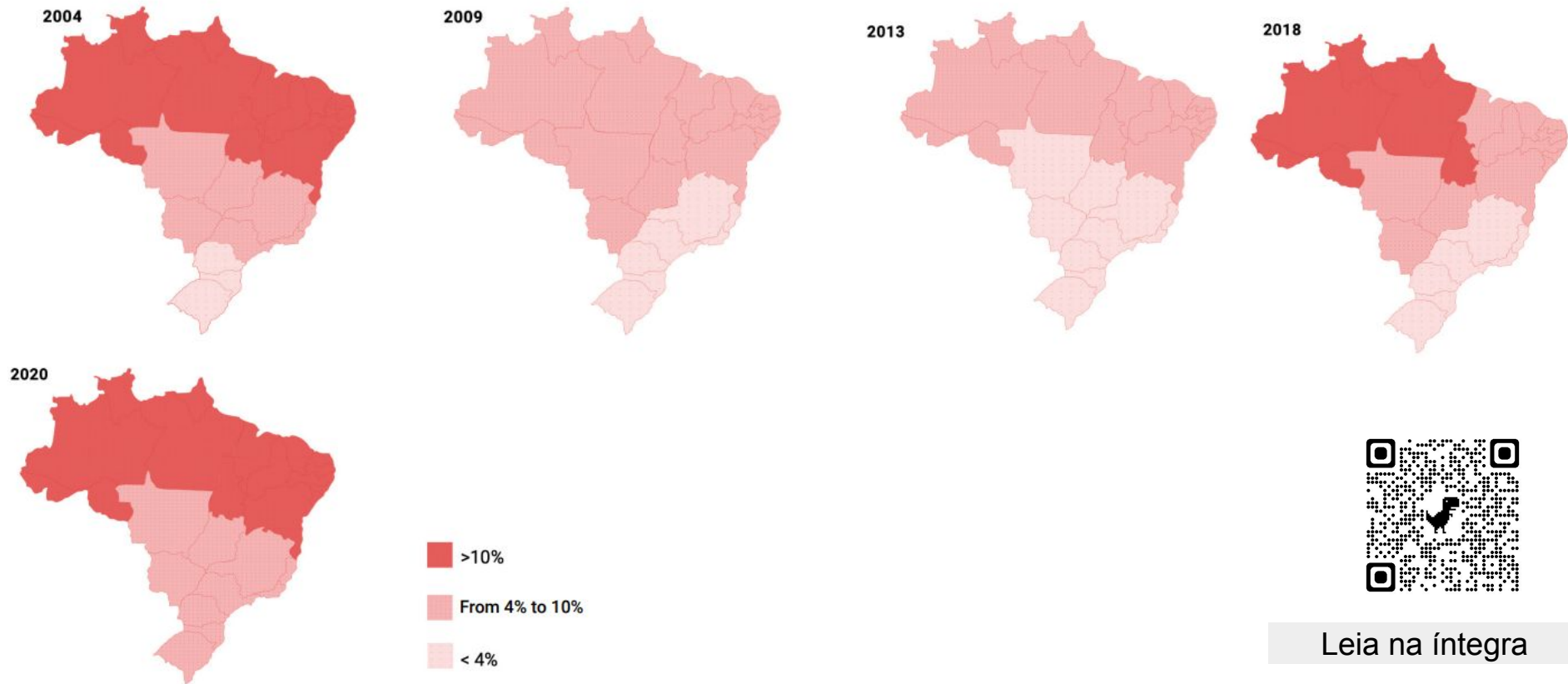


“ O país sofreu muito nos últimos três anos pela falta de cuidado e atenção com os mais pobres. Se tornou comum ver pessoas passando fome, na fila por ossos e catando comida no lixo para se alimentar. Isso foi a quebra e interrupção de um trabalho iniciado pelo presidente Lula em seus primeiros governos e que trouxe grandes avanços nesta área

WELLINGTON DIAS

Ministro do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate a Fome

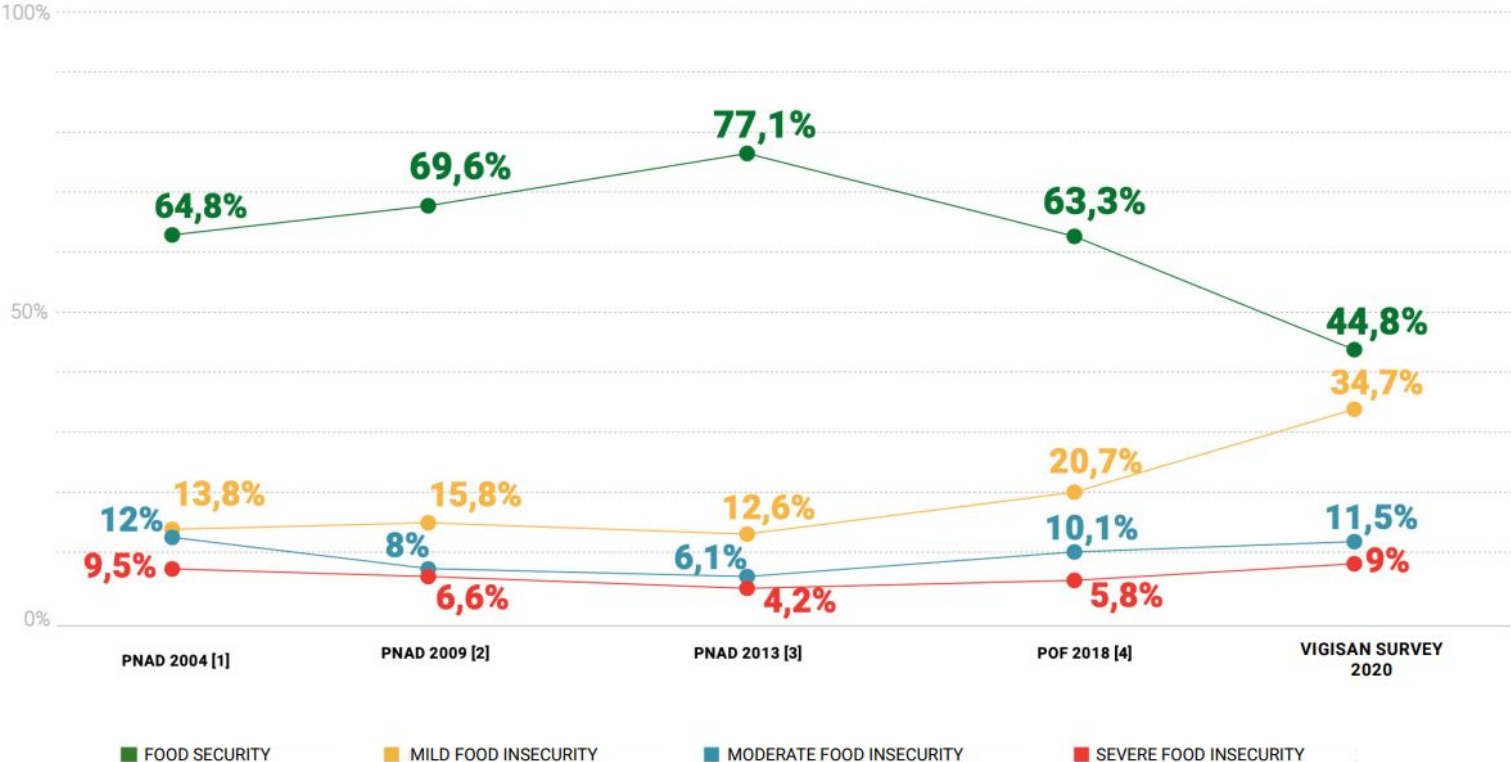
**Figure 2 - Evolution of hunger in Brazil: percentage of the population affected by severe food insecurity from 2004 to 2020 – macro-regions.**



Leia na íntegra

([https://olheparaafome.com.br/VIGISAN\\_AF\\_National\\_Survey\\_of\\_Food\\_Insecurity.pdf](https://olheparaafome.com.br/VIGISAN_AF_National_Survey_of_Food_Insecurity.pdf))

Figure 1 - Comparison of Food Security/Insecurity estimates from the VigiSAN survey and national surveys reanalyzed according to the eight-item scale. VigiSAN National Survey of Food Insecurity in the Context of the Covid-19 Pandemic in Brazil, 2020.



Data from the following surveys, reanalyzed for the eight-item scale: [1] National Household Survey (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios – PNAD) 2003-2004 (IBGE); [2] National Household Survey (PNAD) 2008-2009 (IBGE); [3] National Household Survey (PNAD) 2013-2014 (IBGE); [4] Family Budget Survey (Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF) 2017-2018 (IBGE)

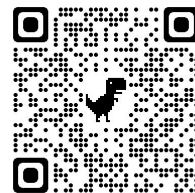




## VIGISAN

National Survey of Food Insecurity in the Context of the Covid-19 Pandemic in Brazil.

No fim de 2020, 19,1 milhões de brasileiros/as conviviam com a fome. Em 2022, são **33,1 milhões** de pessoas sem ter o que comer.





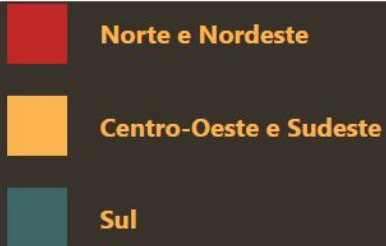
**Norte (45,2%) e  
Nordeste (38,4%)**



4 em cada 10 famílias

# #AFomeTemLugar

Percentual da população  
convivendo com formas mais  
severas de insegurança alimentar  
(moderada e grave)



**Centro-Oeste (28,4%)  
e Sudeste (27,4%)**



3 em cada 10 famílias

# #AFomeTemLugar

Percentual da população  
convivendo com formas mais  
severas de insegurança alimentar  
(moderada e grave)



# #AFomeTemLugar

Percentual da população  
convivendo com formas mais  
severas de insegurança alimentar  
(moderada e grave)

**Sul (21,7%)**



2 em cada 10 famílias



## #AFomeTemLugar

---

**No Brasil, quem planta  
tem cada vez menos o que  
comer**

Percentualmente,  
a situação dos habitantes na  
área rural é mais grave. E  
número de pessoas famintas  
em área urbana —  
cerca de **27,4 milhões** — é  
estorrecedor.



# Segurança Alimentar e Nutricional

Revista de  
Saúde Pública

## Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19

Eurídice Martínez Steele<sup>I</sup> , Fernanda Rauber<sup>I,II,III</sup> , Caroline dos Santos Costa<sup>I,III</sup> , Maria Alvim Leite<sup>III</sup> , Kamila Tiemann Gabe<sup>I,III</sup> , Maria Laura da Costa Louzada<sup>I,III</sup> , Renata Bertazzi Levy<sup>I,III</sup> , Carlos Augusto Monteiro<sup>I,III</sup> 

<sup>I</sup> Universidade de São Paulo. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da USP (NUPENS). São Paulo, SP, Brasil

<sup>II</sup> Universidade de São Paulo. Faculdade de Medicina. Departamento de Medicina Preventiva. São Paulo, SP, Brasil

<sup>III</sup> Universidade de São Paulo. Faculdade de Saúde Pública. Departamento de Nutrição. São Paulo, SP, Brasil



Artigo na íntegra

“Tendência de aumento no consumo de alimentos ultraprocessados nas regiões economicamente menos desenvolvidas e por pessoas com menor escolaridade”

(STEELE, et al. *Revista de Saúde Pública*, v. 54, 2020)



# Então, como ter uma Alimentação Saudável e Sustentável?

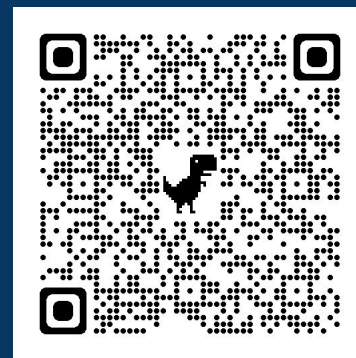


# Objetivos do Desenvolvimento Sustentável - ODS

## **OBJETIVOS** **DE DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL**



Conheça mais:

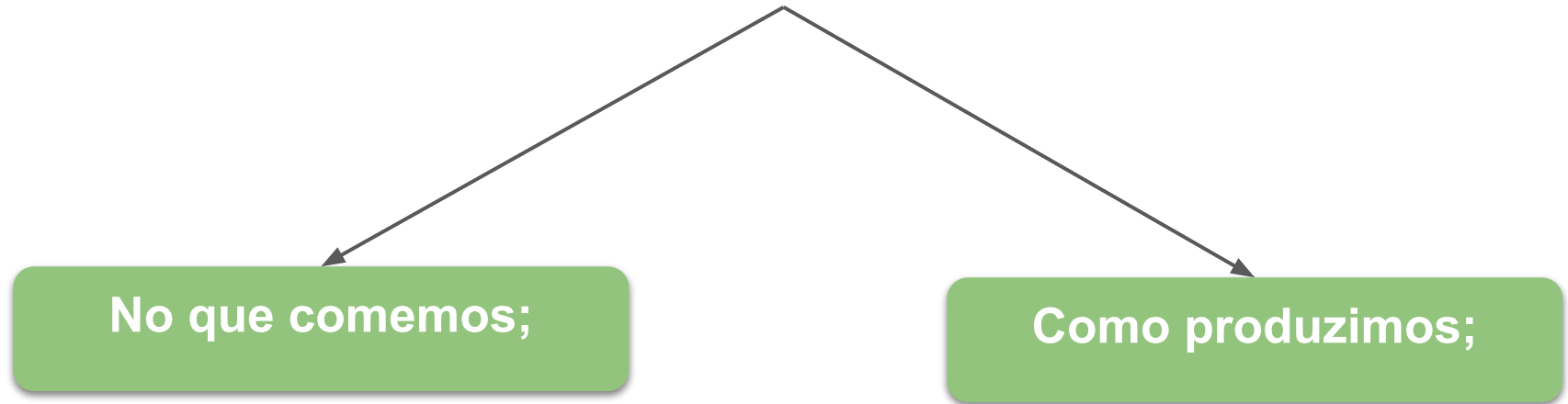


(<https://www.pactoglobal.org.br/ods>)

(Fonte: ONU Brasil, 2015)

# Alimentação adequada, saudável e sustentável

Não há como atingir dietas mais saudáveis e sustentáveis e alcançar os ODS, sem que haja uma mudança real:



# Alimentação saudável e sustentável

Recomendação (EAT-Lancet, 2019)

## “Dieta Saudável Planetária”

- ❑ Dieta com impacto positivo;
- ❑ Redução do risco de doenças;
- ❑ Impacto positivo para o meio ambiente;
- ❑ Respeito aos recursos naturais existentes.

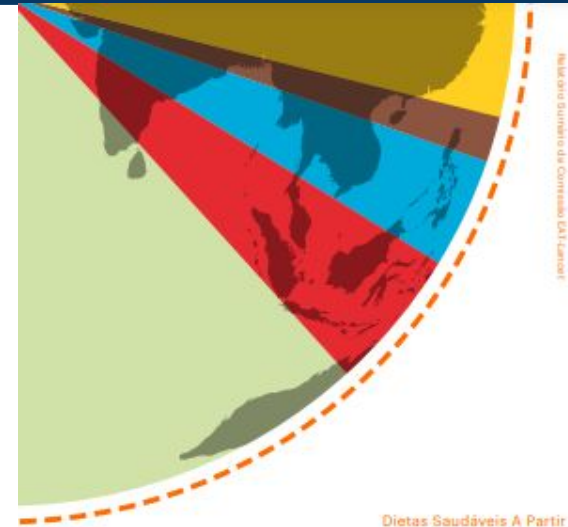


# Alimentação sustentável

**Objetivos, metas e estratégias:**

**Conseguir Dietas  
de Saúde Planetária  
para quase 10  
Biliões de Pessoas  
até 2050**

(EAT-Lancet, 2019)



Diets Saudáveis A Partir  
De Sistemas Alimentares  
Sustentáveis

**Alimento  
Planeta  
Saúde**



# Alimentação sustentaria



**Figura 1**

Uma agenda integrada para a alimentação no Antropoceno reconhece que **os alimentos formam um elo inextricável entre a saúde humana e a sustentabilidade ambiental**. O sistema alimentar global deve operar dentro dos limites da saúde humana e da produção de alimentos para garantir dietas saudáveis a partir de sistemas alimentares sustentáveis para quase 10 bilhões de pessoas até 2050.



# Alimentação sustentaria



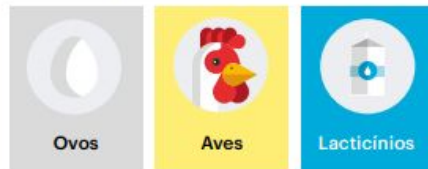
	Consumo de Macronutrientes gramas por dia (intervalo possível)	Consumo calórico kcal por dia
Grãos integrais <b>Arroz, trigo, milho e outros</b>	<b>232</b>	<b>811</b>
Tubérculos ou vegetais ricos em amido <b>Batatas e mandioca</b>	<b>50</b> (0-100)	<b>39</b>
Vegetais <b>Todos vegetais</b>	<b>300</b> (200-600)	<b>78</b>
Frutas <b>Todas frutas</b>	<b>200</b> (100-300)	<b>126</b>
Lactícínios <b>Leite gordo ou equivalentes</b>	<b>250</b> (0-500)	<b>153</b>
<b>Fontes de proteína</b> <b>Bife, cabrito e porco</b> <b>Frango e outras aves</b> <b>Ovos</b> <b>Peixe</b> <b>Legumes</b> <b>Nozes</b>	<b>14</b> (0-28) <b>29</b> (0-58) <b>13</b> (0-25) <b>28</b> (0-100) <b>75</b> (0-100) <b>50</b> (0-75)	<b>30</b> <b>62</b> <b>19</b> <b>40</b> <b>284</b> <b>291</b>
<b>Gorduras adicionadas</b> <b>Óleos insaturados</b> <b>Óleos saturados</b>	<b>40</b> (20-80) <b>11.8</b> (0-11.8)	<b>354</b> <b>96</b>
Açúcares adicionados <b>Todos Açúcares</b>	<b>31</b> (0-31)	<b>120</b>

(Adaptado de EAT-Lancet, 2019)

Consumo limitado



Alimentos opcionais



A transformação para dietas saudáveis até 2050 exigirá mudanças substanciais na dieta.

Alimentos enfatizados foods



Dobro no consumo de alimentos saudáveis, como frutas, vegetais, legumes e nozes

50% no consumo global de alimentos menos saudáveis, como açúcares adicionados e carne vermelha

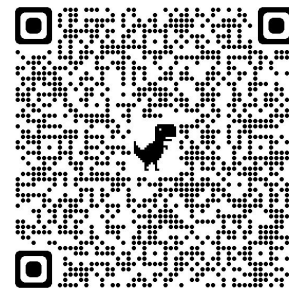
# Transformação Alimentar:

## 5 estratégias:

- ❑ Aumento do consumo de alimentos de origem vegetal;
- ❑ Produção de alimentos mais saudáveis por grandes agricultores;
- ❑ Aumento da produção de alta qualidade;
- ❑ Governança forte e coordenada da terra e dos oceanos;
- ❑ Reduzir pela metade perdas e desperdícios.

PUBLICATIONS

# EAT-Lancet 2.0 Commission Revises Guidance for Healthy, Diverse Diets, and Sustainable Food Systems



Leia na íntegra

EAT-Lancet 2.0 está a lançar um novo relatório em 2024 para atualizar a comunidade global sobre as suas dietas saudáveis e objetivos de sistemas alimentares sustentáveis.

# Maneira de produção



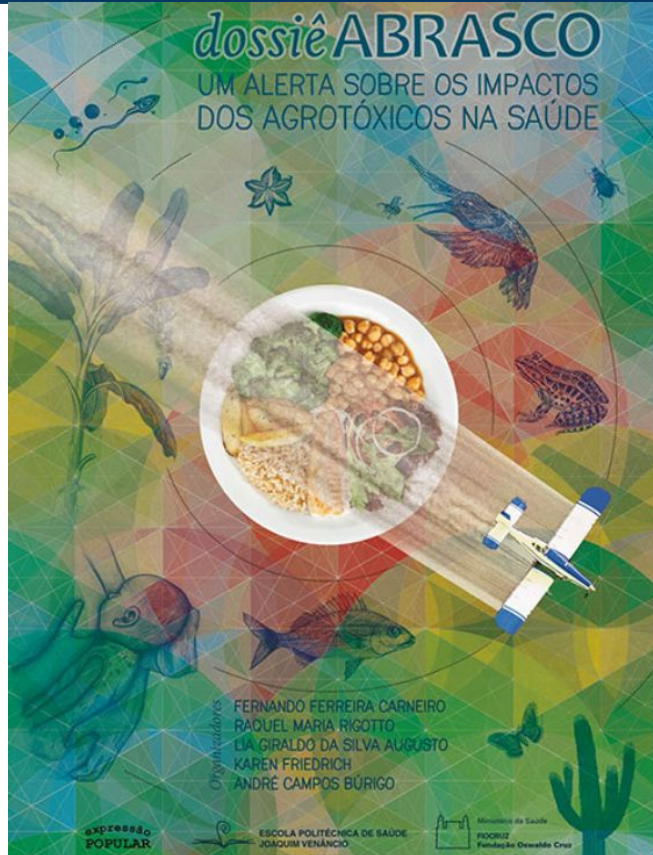
Fonte da Imagem: Google Imagens

## Nas últimas décadas...

- ❑ Aumento da disponibilidade dos alimentos;
- ❑ Brasil: 350 milhões de hectares de agropecuária;

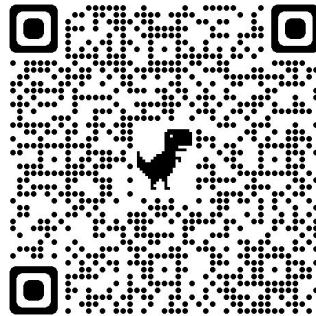


# Maneira de produção



2015

Cada brasileiro consumia, em média, 7,4 litros de agrotóxicos/ ano.



(<https://abrasco.org.br/download/dossie-abrasco-um-alerta-sobre-os-impactos-dos-agrotoxicos-na-saude/>)

(Abrasco, 2015)



# Maneira de produção

## Agroecologia ou produção orgânica

- ❑ Melhor qualidade do solo;
- ❑ Não utilizam fertilizantes sintéticos e agrotóxicos nas lavouras;
- ❑ Utilizam menos energia;
- ❑ Protegem a biodiversidade.

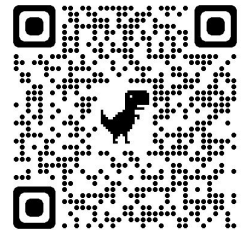


# Guia Alimentar



## Alimentação Saudável e Sustentabilidade

Prof Dr. Carlos Augusto Monteiro



(<https://www.youtube.com/watch?v=cZFOtVPHfCk>)

# Relação de Saúde e Sustentabilidade Alimentar

## Saúde e Doença

Quantidade

Proporções de  
nutrientes

Qualidade

## Bem estar mental

Propriedades sensoriais

Valor simbólico

Contexto e origem

# Guia Alimentar e Sustentabilidade Alimentar

“Alimentação saudável e sustentável deve ser constituída por uma grande variedade de alimentos in natura ou minimamente processados, sendo a maioria de origem vegetal e preferencialmente, produzidos pela agricultura agroecológica”



Fonte da Imagem: Guia Alimentar para a População Brasileira

# Guia Alimentar e Sustentabilidade Alimentar

“Os alimentos in natura ou minimamente processados devem ser predominantemente de origem vegetal, pois assim reduz a produção de alimentos de origem animal. A produção agroecológica agride menos o ambiente.”



Fonte da Imagem: Guia Alimentar para a População Brasileira



# Guia Alimentar e Sustentabilidade Alimentar

“Contexto da alimentação: local, companhias, ambiente. (...) Evitar alimentos ultraprocessados.”



Fonte da Imagem: Guia Alimentar para a População Brasileira



# Considerações finais

## Alimentação Saudável e Sustentável

- ❑ Produtivo e próspero;
- ❑ Equitativo e inclusivo;
- ❑ Resiliente;
- ❑ Regenerativo;
- ❑ Saudáveis e nutritivo.



# Obrigada

 [fernandafreitaspereira@usp.br](mailto:fernandafreitaspereira@usp.br)



# Referências Bibliográficas

BEAL, T., ORTENZI, F., FANZO, J. (2023). Estimated micronutrient shortfalls of the EAT–Lancet planetary health diet. *The Lancet Planetary Health*, 7(3), e233-e237.

GARZILLO, J. M. F. et al. Pegada de carbono da dieta no Brasil. *Revista de Saúde Pública*, v. 55, 2021

MARTINELLI, Suellen Secchi; CAVALLI, Suzi Barletto. Alimentação saudável e sustentável: uma revisão narrativa sobre desafios e perspectivas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4251-4262, 2019.

SWINBURN, B. A. et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: the Lancet Commission report. *The lancet*, v. 393, n. 10173, p. 791-846, 2019.

TRAVASSOS, G. F.; DA CUNHA, D. A.; COELHO, A. B. The environmental impact of Brazilian adults' diet. *Journal of Cleaner Production*, v. 272, p. 122622, 2020.

# Referências Bibliográficas

STEELE, Eurídice Martínez et al. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, 2020.

WILLETT, W. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The lancet*, v. 393, n. 10170, p