

## **DESPERDÍCIO DE COMIDA – FAÇA SUA PARTE PARA REDUZIR**

Texto da Nutricionista Talita Maciel, que faz parte da Nutris do Bem

Segundo a FAO cerca de  $\frac{1}{2}$  a  $\frac{1}{4}$  de todos os alimentos produzidos no mundo são desperdiçados, o que equivale a cerca de 1,3 bilhões de toneladas. Esse desperdício ocorre em todas as etapas, do campo até o consumidor final, sendo que a maior parte acontece durante o processamento e também com o consumidor final, o que equivale a 56% do total desperdiçado.

O grande problema é que o cultivo de um alimento demanda uma série de recursos naturais, desde água, desgaste do solo, e em alguns casos até a contaminação desse solo, por uso excessivo de agrotóxicos. O desperdício ainda contribui para o aumento do preço dos alimentos. Diante disso a criação de políticas públicas e medidas são fundamentais para um manejo sustentável de nossos recursos naturais. Como consumidores podemos fazer a diferença nessas estatísticas. Para isso selecionamos algumas dicas que podem te auxiliar a minimizar o desperdício o ambiente doméstico:

- Faça uma lista de compras antes de ir ao mercado, assim você evita comprar alimentos numa quantidade excessiva ou que sejam desnecessários no momento;
- Escolha frutas e legumes orgânicos fora do padrão, também considerados “feios”, por conta disso, eles são os amis desperdiçados;
- Armazene adequadamente os alimentos, seja no refrigerador ou ambiente arejado;
- Para preservar melhor os legumes, realize o branqueamento e congele, você poderá aproveitar o alimento por muito mais tempo;
- Faça aproveitamento integral dos alimentos, utilizando as partes comestíveis, que muitas vezes são desprezadas, como folhas, entrecascas e algumas cascas;
- Reaproveite as sobras, transformando-as em novas preparações.

Essas estratégias são simples, mas seus efeitos e ganhos para o meio ambiente são enormes. Que tal começar a praticar ações de manejo sustentável de seus alimentos em casa? Você ainda acaba economizando dinheiro.

Fonte: @nutrisdobem