pdf.pdf 1 16/01/2019 10:59:56

Doe o que não for utilizar

Não vai consumir produtos que podem chegar ao fim do prazo de validade? Você pode doá-los para instituições assistenciais, que poderão fazer bom uso desses alimentos.

Aproveite o alimento por completo

É comum descartarmos cascas, sementes, folhas e talos de muitos alimentos, não é mesmo? Mas essas partes podem ser aproveitadas em muitos preparos. Além de evitar o desperdício, garantimos uma dose extra de nutrientes. Cascas e talos são ricos em vitaminas, fibras e minerais, podendo conter até mais nutrientes do que a própria fruta ou vegetal.

Como aproveitar integralmente frutas, verduras e legumes

Quando não é possível consumi-las junto com o próprio alimento, cascas de frutas podem virar sucos, vitaminas, geleias e compotas	Sementes torradas e trituradas podem ser consumidas como aperitivos ou virar farinha para bolos, tortas e biscoitos	Talos também podem ser picados ou triturados para aproveitamento em massas de tortas, bolos e pães	Folhas de vegetais podem ser aproveitadas na salada ou refogadas.

FONTE: Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), Ministério da Saúde, Ministério de Desenvolvimento Social e Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pela consultora técnica-científica do Portal Unimed Dra. Elizabeth de Lanusia Barros Souto Maior (CRM/SC 1.711)

Cartilha

Evitando o desperdício de alimentos

pdf.pdf 2 16/01/2019 10:59:57

Evitando o desperdício de alimentos

Cerca de **30%** dos alimentos produzidos no mundo a cada ano são perdidos ou desperdiçados, segundo estimativas da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO).

Das perdas no processo de produção e distribuição, até o desperdício daquilo que sai da nossa mesa, **1,3 bilhão de toneladas de alimentos vai para o lixo todos os anos.**

São os alimentos mais perdidos na América Latina:

55% de frutas e hortaliças	**33%** dos pescados	**25%** dos cereais	**20%** dos laticínios

O que se perde nesse processo leva embora também recursos investidos na produção e distribuição, entre insumos, terras agricultáveis e mão de obra, sem falar no prejuízo ao meio ambiente. O resultado é um grande impacto ambiental e econômico, além do social. É comida jogada fora enquanto muitos passam fome.

Cabe a todos nós assumir a nossa parcela de responsabilidade sobre esse problema, uma vez que boa parte do desperdício ocorre nas nossas casas e nos restaurantes.

Como consumidores, podemos fazer a nossa parte para evitar o descarte de tantos alimentos que poderiam ser utilizados, a partir de planejamento e de algumas mudanças de hábito. Vamos reduzir o desperdício?

Planeje suas compras

Faça uma lista de compras elencando apenas aquilo que é necessário e controle os impulsos diante das promoções dos supermercados, para não comprar quantidades desnecessárias de produtos que podem não ser consumidos.

Não despreze frutas e verduras de pior aparência

Muitos alimentos são descartados em casa ou ainda no supermercado por apresentarem uma aparência menos atrativa. Vale observar o que pode ser aproveitado e, na hora das compras, também tenha cuidado com o manuseio dos produtos que estão sendo escolhidos, para não danificar os itens e prejudicar o consumo.

Armazene corretamente

Cuidado para não estocar alimentos em condições impróprias. Siga as instruções de armazenamento do produto para garantir sua conservação pelo maior tempo possível.

De olho na validade

Preste atenção no prazo de validade dos produtos e consuma primeiramente o que vai vencer antes. Vale guardar as compras novas mais ao fundo da despensa e da geladeira e deixar os itens mais antigos à mão para consumo.

Congele o que for possível

Muitos alimentos, incluindo frutas e hortaliças, podem ser congelados para garantir maior tempo de conservação. Essa é uma maneira de evitar a perda de alimentos que estragam rapidamente.

Prepare somente o necessário

Tenha consciência do quanto será consumido na hora de preparar os alimentos e calcule as porções, para evitar a sobra de comida.

Reaproveite as sobras

Muita comida que sobrou em uma refeição pode ser reaproveitada no dia seguinte em outros preparos. Vale usar a criatividade na cozinha para que a comida não vá para o lixo. A compostagem também pode ser uma solução efetiva para não desperdiçar alimentos que não podem ser consumidos. Cascas de ovos, borra de café e partes que seriam descartadas podem virar adubo.