



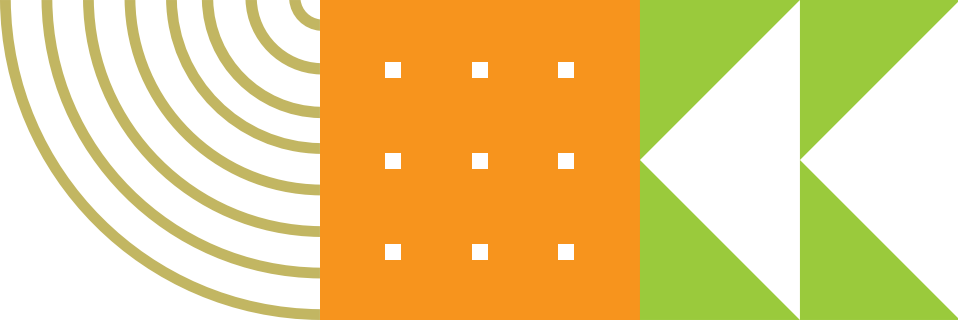
Como reduzir o desperdício de alimentos e ter uma alimentação mais saudável

O desperdício de alimentos faz parte da rotina de muitas pessoas, mesmo sem que elas percebam. Frutas esquecidas na gaveta da geladeira, compras feitas por impulso, sobras que acabam indo direto para o lixo ou alimentos preparados em excesso são situações comuns no dia a dia.

O problema é que desperdiçar comida não afeta apenas o meio ambiente. Também impacta o orçamento doméstico, a qualidade da alimentação e até o aproveitamento de nutrientes importantes para o organismo.

A boa notícia é que pequenas mudanças de hábito podem transformar essa realidade. Sente-se à mesa conosco e aprenda como reduzir o desperdício, melhorar a alimentação e economizar no dia a dia com mudanças tão simples quanto cozinhar um ovo!





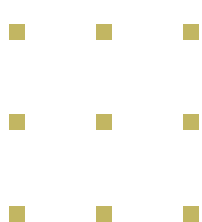
Desperdício de alimentos no Brasil: **conheça o cenário atual**

O desperdício de alimentos no Brasil acontece em diferentes etapas da cadeia alimentar, desde a produção agrícola até o consumo dentro de casa. Perdas podem ocorrer no transporte, no armazenamento, no comércio e, principalmente, nas escolhas feitas pelos consumidores.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), cerca de um terço de todos os alimentos produzidos no mundo é desperdiçado. Quando alimentos são descartados, não se perde apenas comida.

Também são desperdiçados recursos naturais utilizados na produção, como água, energia, solo e trabalho humano. Por isso, o tema está diretamente ligado à alimentação e sustentabilidade.

Adotar escolhas mais conscientes no dia a dia contribui não apenas para reduzir impactos ambientais, mas também para criar uma relação mais equilibrada com aquilo que consumimos.





Como o desperdício de alimentos afeta sua saúde e nutrição

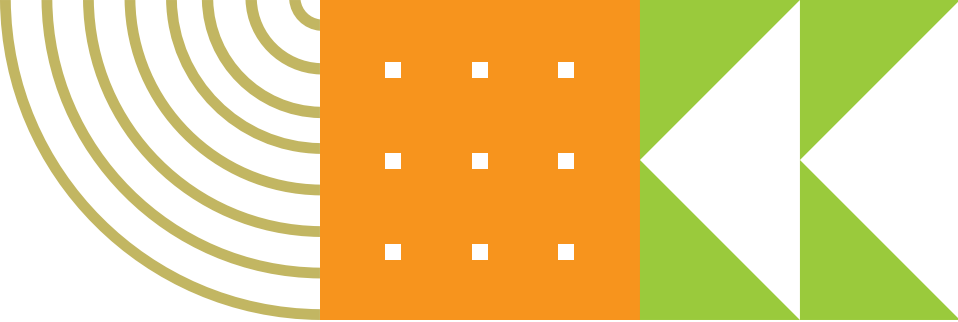
Jogar alimentos fora também significa perder nutrientes essenciais. Muitas vezes, os itens descartados são justamente alimentos naturais ricos em vitaminas, minerais e fibras alimentares, fundamentais para o bom funcionamento do organismo.

Uma alimentação com menor variedade de frutas, legumes e verduras pode prejudicar a saúde intestinal, já que esses alimentos são importantes fontes de fibras e compostos bioativos.

Entre os principais alimentos ricos em fibras estão frutas com casca, vegetais, grãos integrais e sementes, itens que frequentemente acabam sendo desperdiçados por falta de planejamento ou conservação inadequada.

Além disso, o desperdício frequente gera gastos desnecessários, já que alimentos comprados e não consumidos representam perda financeira direta.





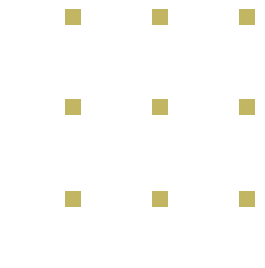
O impacto do desperdício de alimentos no seu bolso

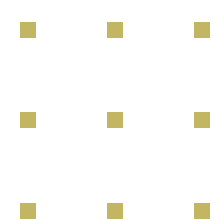
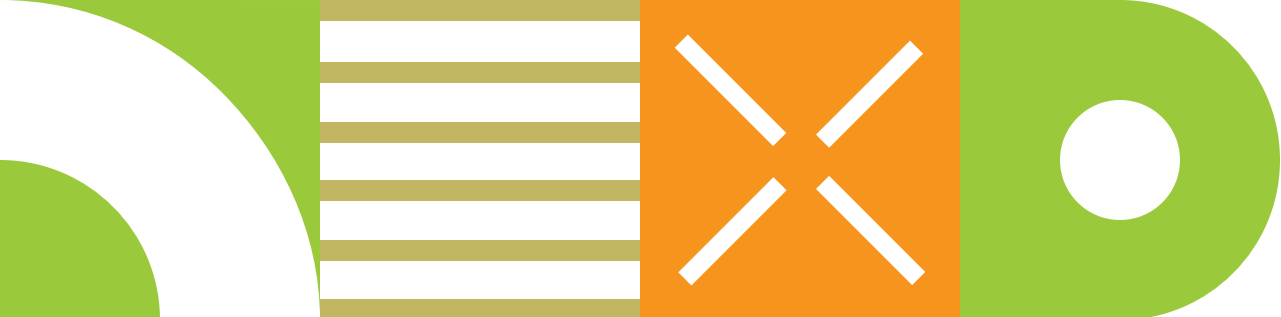
O desperdício costuma acontecer em pequenas situações: metade de um maço de verduras que estraga, frutas maduras demais ou refeições que não são consumidas a tempo. Somadas, essas perdas impactam diretamente o orçamento familiar. E por falar em orçamento...

Atualmente, o custo com alimentação já representa um quinto do orçamento brasileiro.

Imagine, então, uma pessoa que gasta R\$ 1.000,00 por mês para comer.

Em caso de desperdício mensal de apenas 10%, essa pessoa terá desperdiçado, em um ano, R\$ 1.200,00 e mais que um mês inteiro de alimentação.





Como evitar o desperdício de alimentos no **dia a dia**

Evitar perdas não exige mudanças radicais. Pequenas atitudes, quando aplicadas de forma consistente, já fazem grande diferença na rotina alimentar.

1

Reaproveitamento de alimentos

O reaproveitamento de alimentos consiste em utilizar partes que normalmente seriam descartadas, como cascas, talos e sementes, desde que estejam em boas condições de consumo.

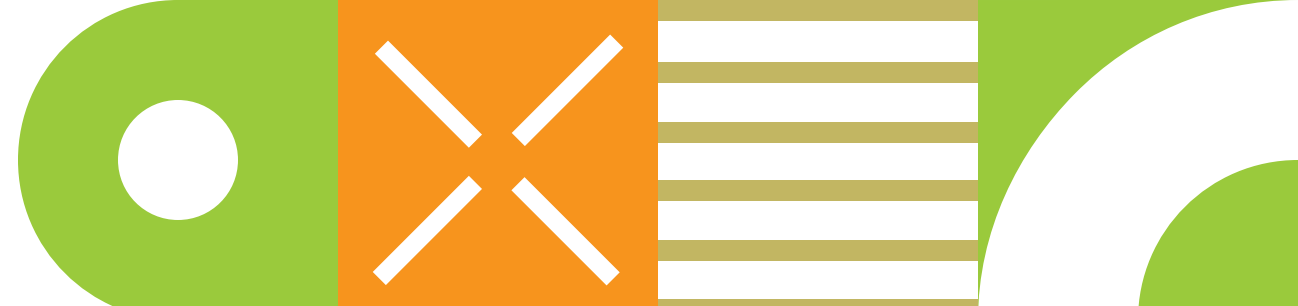
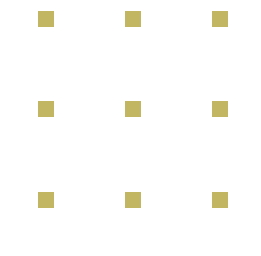
Essas partes costumam ser ricas em nutrientes e fibras alimentares, contribuindo para refeições mais completas e nutritivas.

Aí vão alguns exemplos:

- utilizar talos de brócolis em refogados ou sopas;
- preparar bolos ou vitaminas com casca de banana;
- aproveitar cascas de legumes em caldos caseiros.

É importante lembrar, no entanto, que alimentos com sinais de deterioração, cheiro alterado ou mofo não devem fazer parte do cardápio e devem ser descartados sem receio, ok?





2

Compras planejadas

Planejar as compras ajuda a evitar excessos e reduz significativamente o desperdício, em todos os sentidos. Algumas práticas simples incluem:

- fazer lista antes de ir ao mercado;
- considerar a frequência real de consumo da casa;
- evitar compras por impulso ou grandes quantidades perecíveis **(dica da dica: alimentar-se antes de ir às compras!);**
- em caso de compras com as crianças, converse com elas sobre desperdício, sobre outras crianças que não têm a mesma condição, e exercite, por exemplo, combinados como “ou um ou outro”.

3

Quantidades adequadas

Preparar porções equilibradas reduz sobras e facilita o consumo completo das refeições. Cozinhar em excesso aumenta as chances de descarte, principalmente em rotinas corridas.

Quando houver sobras, elas podem ser reaproveitadas em novas preparações, como recheios, sopas ou saladas.

Além disso, sobras também podem ser ótimas oportunidades para fazer o bem. Você costuma lembrar, por exemplo, dos trabalhadores do condomínio em que mora, ao final de uma festa de aniversário?



Armazenar alimentos corretamente

A forma como os alimentos são armazenados influencia diretamente sua durabilidade.

Algumas dicas práticas:

- manter alimentos mais antigos na parte da frente da geladeira;
- armazenar frutas e verduras corretamente;
- observar datas de validade;
- utilizar recipientes adequados e bem vedados.

Reduzir o desperdício de alimentos é uma atitude que beneficia o meio ambiente, melhora a qualidade da alimentação e contribui para o equilíbrio financeiro.

Agora, como sobremesa, que tal continuar aprimorando sua rotina alimentar, com dicas práticas para uma alimentação mais equilibrada?

**Confira nossas 10 dicas para
uma alimentação saudável!**

