



Desperdício de Alimentos



Apesar de atualmente a população brasileira estar passando por um período de transição nutricional, em que a obesidade está muito mais evidente do que o baixo peso, não podemos nos esquecer que a fome e a desnutrição ainda preocupam e matam.

Hoje, em média, desperdiçamos 39 mil toneladas de alimentos por dia no Brasil e esta quantia daria para alimentar cerca de 19 milhões de pessoas diariamente com café da manhã, almoço e jantar. Por isso um dos hábitos que devemos incorporar ao cotidiano é evitar o desperdício. Comprar os alimentos e prepará-los de maneira adequada torna-se cada vez mais importante, diante das dificuldades econômicas do nosso país.



Como diminuir o desperdício de alimentos?

- * **Faça o cardápio da semana:** Ao definir o cardápio pode-se planejar as compras semanais e evitar desperdícios de alimentos como frutas, verduras e legumes.
- * **Opte apenas pelo essencial:** Comprar em quantidade exagerada pode gerar muitas sobras.
- * **Não jogue fora as sobras:** Aprenda a aproveitar as sobras de alimentos: com o feijão faça sopa, com o arroz, a batata, as cenouras ou a carne prepare deliciosos bolinhos, frutas azedas ou maduras demais viram compotas e geleias.
- * **Sirva no prato somente o que vai comer:** Coloque no prato apenas a quantidade suficiente para aquela refeição.
- * **Prefira produtos da estação:** Consuma verduras, legumes e frutas da estação, além de mais saborosos, têm o preço mais baixo.
- * **Faça o alimento durar mais:** Os vegetais podem ser congelados pelo método de branqueamento (mergulhe os vegetais em água fervente, espere que a água volte à ferver, retire do fogo e mergulhe imediatamente em água gelada).
- * **Aproveite cascas, sementes e talos:** Eles possuem valor nutritivo e possibilitam variações no cardápio.