

Formas de minimizar o 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.



Pensando nisso selecionamos as melhores práticas para minimizar o desperdício de alimentos em âmbito doméstico:

- Opte por alimentos produzidos localmente. A agricultura familiar é mais sustentável, mais saudável e ainda fomenta a economia local. Além disso, é possível minimizar as perdas nas fases de transporte e armazenamento;
- Aprenda a preparar receitas mais sustentáveis, com partes dos alimentos que geralmente são jogados no lixo, como raízes, cascas e sementes;
- Crie grupos para compra e compartilhamento de alimentos. Atualmente, existem modelos de assinatura para o consumo sustentável. Você também pode contatar os produtores de

Formas de minimizar o desperdício de alimentos

alimentos mais próximos e formar grupos para adquirir os produtos a um preço mais acessível, de acordo com a sazonalidade e sem desperdício;

- Diminua o volume e aumente a frequência de compra de alimentos nos mercados, assim você não precisa armazenar grandes quantidades, o que reduz o desperdício. Além disso, você consome produtos sempre frescos e melhora o planejamento do seu consumo familiar;
- Aprenda a armazenar de forma adequada as sobras dos alimentos;
- Mantenha os armários e a geladeira sempre organizados. Use o sistema de gestão de estoques. Produtos comprados antes devem ser consumidos primeiro;
- Aprenda a fazer compostagem de resíduos orgânicos. Você pode usar o húmus para criar a sua própria horta!
- Por fim, ajude pessoas ao seu redor, busque organizações que auxiliem em doações e criem campanhas para a redução da fome no país. Além de prezar pela diminuição do desperdício de alimentos, você se sente melhor em saber que está ajudando alguém em sua alimentação diária!

