

Viver Bem



# ALIMENTAÇÃO E SUSTENTABILIDADE:

o que elas têm em comum?

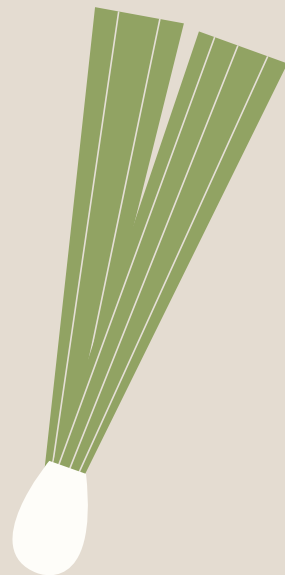
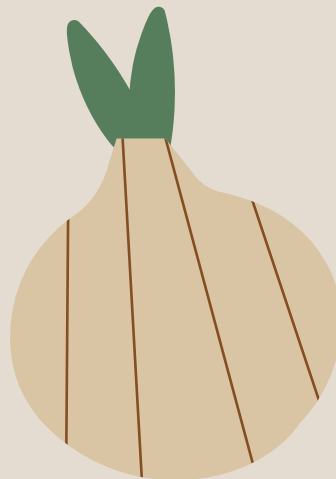
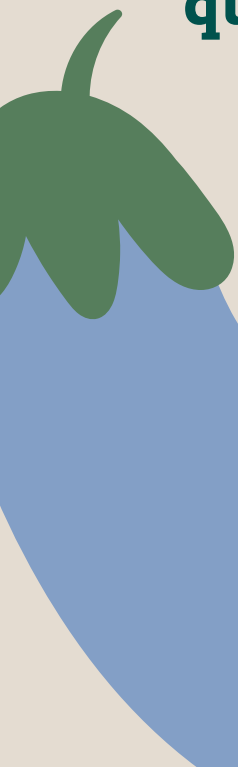


Será possível a Terra **alimentar todos os seus habitantes sem ser degradada** de forma irreversível e garantindo uma alimentação saudável?



Nossa alimentação tem como base as nossas experiências, a **cultura, a economia e a disponibilidade dos alimentos**, mas somos capazes de melhorar ou mudar hábitos que não colaboram para para a saúde de uma forma geral.

Então, que tal avaliar e repensar a **forma que estamos usando os recursos do nosso planeta quando nos alimentamos?**

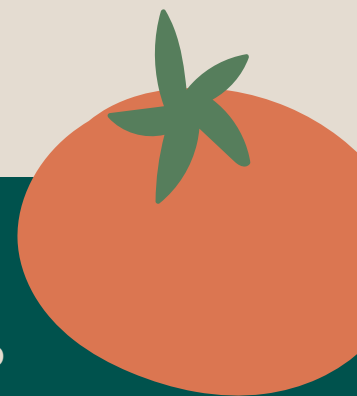


Convidamos  
você a escolher  
alimentos que  
sejam produzidos  
por uma **cadeia**  
**que adote práticas**  
**para poupar o meio**  
**ambiente**, como:

- Pensar a respeito de **quanta água e energia** foram gastas na sua produção;
- Quantos **quilômetros o alimento viajou** para chegar até a prateleira do supermercado;
- Como os produtores **lidam com seus resíduos** e se existe respeito do ponto de vista social e ambiental.

A pecuária, por exemplo, é uma forma de produção de alimentos que **impacta na erosão do solo, na contaminação dos mananciais, na emissão de gases e no desmatamento.**

Outra reflexão que podemos fazer é sobre a **quantidade de água necessária para produzir alimentos**, o que chamamos de pegada hídrica. As carnes são os alimentos que mais consomem água do planeta na sua produção, com um gasto médio de **15.400 litros de água para produzir 1kg de carne de gado.**



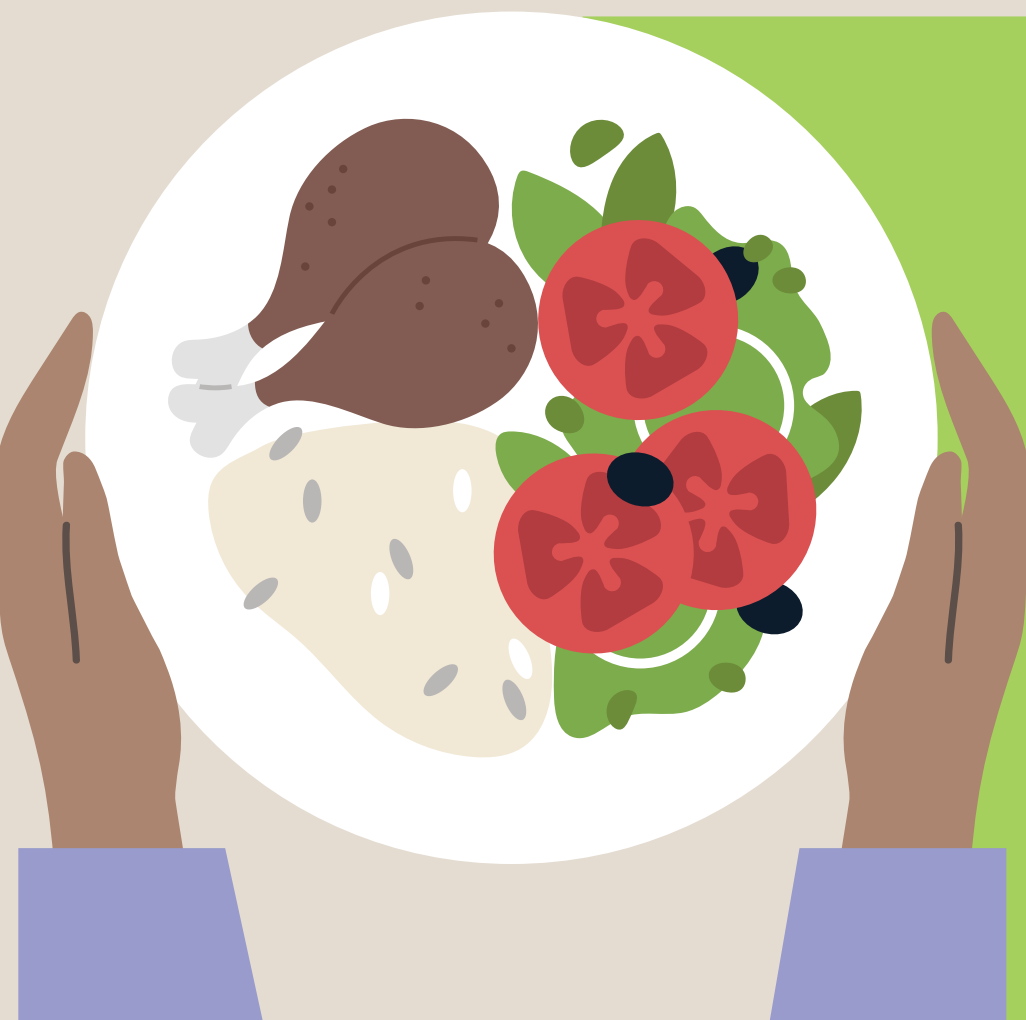
Você já ouviu falar na campanha  
**“Segunda sem Carne”?**

A iniciativa incentiva a **eliminação das carnes do cardápio pelo menos em um dia da semana**, contribuindo para a redução do impacto da alimentação no meio ambiente.

# Mas o que **devemos** **comer** então?

A base da sua alimentação deverá ser composta por **cereais integrais, frutas, verduras, legumes, feijões e oleaginosas.**

Sugere-se o **consumo moderado de carnes brancas, leite e derivados e ovos.** E recomenda-se o **consumo reduzido de carne vermelha, açúcares, gorduras, sal, cereais refinados e ultraprocessados em geral.**



**Um prato saudável e sustentável é composto por  $\frac{3}{4}$  de alimentos de origem vegetal e  $\frac{1}{4}$  de alimentos de origem animal.**

# Confira algumas dicas para você ser **sustentável** no dia a dia:

- **Evite o desperdício!** O Brasil está na lista dos 10 países que mais desperdiçam alimentos no mundo. Os alimentos mais jogados fora são: arroz, carne vermelha, frango, feijão, hortaliças e frutas;
- Use uma **sacola ecológica** para fazer as suas compras e escolha produtos com menos embalagens;
- Separe o lixo **seco e orgânico**;
- Escolha **alimentos da estação**. Eles são mais baratos e saborosos;
- Sempre que possível escolha **alimentos orgânicos**, que são aqueles que não têm agrotóxicos;
- Reduza o consumo de **carnes**;
- Escolha produtos de **empresas responsáveis** e com o selo da sustentabilidade.



# Saiba como **reduzir o desperdício:**



- **Planeje a lista de compras** para adquirir apenas alimentos necessários;
- Preste atenção nas validades e organize os armários para **usar primeiro o que irá vencer em breve;**
- Busque receitas para **aproveitar integralmente** os alimentos (talos, folhas, sementes);
- Reavalie as **quantidades preparadas em cada refeição** e aproveite as sobras para novas receitas ou congele-as;
- **Armazene adequadamente** os alimentos para aumentar a sua durabilidade;
- Quando for a um buffet, **sirva o seu prato com uma quantidade moderada** de comida e, se necessário, repita.

Pequenos movimentos no seu dia a dia podem fazer a diferença. **Juntos conseguimos proteger o nosso Planeta** e ter uma alimentação saudável no futuro.

# Viver Bem

**Unimed** 

Porto Alegre