

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado a cada ano, as perdas se referem à diminuição da qualidade ou quantidade dos alimentos para o consumo humano que vai desde a fase de produção, pós-colheita, armazenamento e transporte.

Essa perda também varia em alimentos que já foram preparados e não servidos, alimentos que sobram nos pratos de comensais ou produtos que ainda não foram utilizados.



QUAL O IMPACTO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS?

1. Tem grande impacto na sustentabilidade dos sistemas alimentares.
2. Reduzem a disponibilidade local e mundial de alimentos.
3. Geram menores recursos para os produtores.
4. Aumentam os preços para os consumidores
5. Afeta o meio ambiente devido à utilização não sustentável dos recursos naturais

COMO EVITAR OU DIMINUIR O



DESPERDÍCIO:

1. Fazer uso integral dos alimentos.
2. Diminuir as perdas durante o corte e

preparações.

3. Calcular a quantidade a ser preparada para evitar sobras.
4. Fazer o armazenamento adequado dos alimentos, de acordo com as orientações dos fornecedores.
5. Produtos refrigerados ficar atento a temperatura.
6. Em restaurantes de self-service, servir o que consegue comer, evitando sobras.
7. Ficar atento as validades, assim usando o que vence primeiro.
8. Alimentos in natura, ficar de olho no que está mais maduro ou que é mais perecível.
9. Restaurantes e estabelecimentos promover campanhas contra os desperdícios, afim de conscientizar as pessoas.

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS:

Consiste no aproveitamento total dos alimentos que são descartadas, como cascas, talos, sementes e folhas que poderiam ser utilizadas enfatizando o enriquecimento alimentar, diminuindo o desperdício e aumentando o valor nutricional das refeições.



DICAS DE PREPARAÇÕES

Talos: sopas , massa de bolos, pães, panquecas, ensopados, molhos, farofas e omeletes .

Cascas : geleias (laranja, mexerica e maracujá) .

Vitaminas (maçãs e mamão) . Sucos (limão e abacaxi) .

REFERÊNCIA

- STORCK, Cátia Regina *et al.* Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*, [S.L.], v. 43, n. 3, p. 537-543, mar. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/ct/a/MbK4GTbwHtDHFp3bkBK86kF/>. Acesso em: 22 mar. 22.
- BENÍTEZ, Raúl Osvaldo. *Perdas e desperdícios de alimentos na América Latina e no Caribe*. Disponível em: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/pt/c/239394/#:~:text=O%20desperd%C3%ADcio%20de%20alimentos%20est%C3%A1%20relacionado%20com%20as,mundiais%20de%20alimentos%20se%20d%C3%A3o%20na%20Am%C3%A9rica%20.> Acesso em: 22 mar. 22.