

# ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL: MENOS DESPERDÍCIO, MAIS ALIMENTOS!



O consumo adequado é a chave para  
uma alimentação sustentável.

S I S T E M A

**cfn/crn**

CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS  
DE NUTRICIONISTAS



## MISSÃO DO CFN

Contribuir para a garantia do Direito Humano à Alimentação Adequada e Saudável, normatizando e disciplinando o exercício profissional do Nutricionista e do Técnico em Nutrição e Dietética, para uma prática pautada na ética e comprometida com a Segurança Alimentar e Nutricional, em benefício da sociedade.

**#MenosDesperdício**  
MaisAlimentos

2

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

# O desperdício no Brasil

**VOCÊ SABIA QUE O BRASIL DESPERDIÇA MILHÕES DE TONELADAS DE ALIMENTOS POR ANO?**

O desperdício de alimentos ocorre em diversos momentos, desde a produção até dentro das nossas casas. Existem diversas atitudes que podemos tomar para reverter esse quadro e melhorar nossa qualidade de vida.

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PODE SER ECONÔMICA SE EVITARMOS O *DESPERDÍCIO*.**






*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

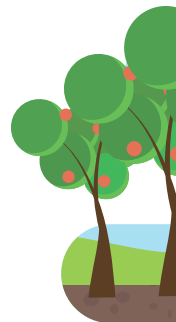
3



## COMO EVITAR

Comer é um ato político. Escolher alimentos conhecendo sua procedência é agir politicamente. Prefira os alimentos dos produtores que promovem:

-  O uso sustentável dos recursos naturais;
-  A utilização de um sistema de produção que reduza os resíduos poluentes e a dependência de insumos externos, bem como maquinários apropriados durante os processos de preparo do solo até a colheita;
-  A educação e o treinamento das pessoas envolvidas, com foco no manuseio dos alimentos; o investimento em infraestrutura para proteger a produção de danos causados, por exemplo, por calor, frio, umidade e luz.





# O DESPERDÍCIO NO CAMPO



As perdas de hortaliças e frutas são causadas por falhas na infraestrutura da propriedade agrícola e pelo manuseio inadequado dos alimentos, que são muito sensíveis.

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

5



# O DESPERDÍCIO NO TRANSPORTE



Deficiência no transporte e embalagens impróprias causam danos aos alimentos. Provocando, muitas vezes, o amadurecimento mais rápido do produto.





6

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*



## COMO EVITAR

Exija dos comerciantes que sejam adotadas ações para diminuir a perda durante o transporte dos alimentos, como:

-  Adequação e padronização das dimensões e matérias-primas das embalagens;
-  Adaptação da frota de veículos para manter as condições climáticas ideais de transporte de alimentos;
-  Investimentos no sistema logístico para integrar o fluxo de informações entre produtores, transportadoras e redes varejistas;
-  Educação e treinamento das pessoas envolvidas, com foco na manipulação.

## O QUE **VOCÊ** PODE FAZER?

-  **Comprar alimentos de produtores locais.**

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

7



# O DESPERDÍCIO NA COMERCIALIZAÇÃO







As falhas na forma de comercialização fazem com que os alimentos demorem a chegar até o consumidor final. Esse intervalo de tempo compromete a aparência e, até mesmo, a qualidade deles. Além disso, a deficiência gerencial nos centros atacadistas e varejistas é uma das principais responsáveis pelas perdas.








## COMO EVITAR

Exija dos estabelecimentos:

-  Agilidade na disposição do alimento ao consumidor final;
-  Orientações sobre manipulação e armazenamento adequado dos alimentos;
-  Investimentos em infraestrutura a fim de manter as condições climáticas ideais para acondicionar os alimentos;
-  Ajuste da embalagem do produto.

## O QUE **VOCÊ** PODE FAZER?

-  **Compre alimentos ainda em maturação caso vá demorar a consumi-los;**
-  **Evite comprar em quantidades excessivas;**
-  **Observe bem os alimentos. Frutas e legumes com marcas superficiais não estão necessariamente estragados.**

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

# COMO EVITAR O DESPERDÍCIO *EM CASA*







As maiores causas de desperdício nas residências são: **falta de planejamento nas compras, armazenamento inadequado e aproveitamento não integral dos alimentos.**



# O QUE **VOCÊ** PODE FAZER?

## **SABER COMPRAR**

-  **Tome cuidado ao manusear as hortaliças.** Evite apertá-las e apalpá-las;
-  Tenha cuidado ao colocá-las no carrinho de compras. **Não se deve pôr itens mais pesados em cima delas;**
-  Vá ao mercado com mais frequência para **evitar grandes estoques em casa;**
-  **Compre de produtores locais** para conseguir alimentos mais frescos.





*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

11



# O QUE **VOCÊ** PODE FAZER?



## **SABER CONSERVAR**

-  **Armazene corretamente os alimentos.** Existem hortaliças que devem ser mantidas em ambientes secos e arejados. Outras, guardadas na geladeira;
-  **Congelar alimentos** também é uma opção caso vá demorar para consumi-los. Não perdem seu valor nutritivo e prolongam a validade;
-  Antes de armazenar, **limpe o alimento e remova as partes escuras**, podres e danificadas para evitar que elas contaminem as saudáveis ou outros alimentos próximos;
-  **Algumas hortaliças devem ser lavadas antes de refrigeradas**, como alface, couve e agrião. **Outras, apenas quando forem consumidas.** É o caso do quiabo e da abobrinha.



## O QUE **VOCÊ** PODE FAZER?

### **SABER APROVEITAR**

-  **Aproveite integralmente os alimentos.** Há deliciosas receitas com talos, folhas de verduras e cascas de frutas e legumes orgânicos;
-  **Utilize as sobras** de refeições anteriores. Faça uma farofa ou uma canja de galinha com a carne que sobrou, dentre outros pratos.



*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

# QUANTO CUSTA O DESPERDÍCIO PARA AS FAMÍLIAS BRASILEIRAS?

25% do orçamento  
familiar é destinado  
à alimentação



R\$ **310,50**

é, portanto, o valor gasto  
com alimentação

Por exemplo:

R\$ **1.242,00**

é a renda mensal  
média *por pessoa*



**30%** dos alimentos  
comprados são desperdiçados

R\$ **93,15** corresponde  
ao valor gasto que vai  
parar no lixo mensalmente



*Dados do IBGE/2017.*



## O QUE **VOCÊ** PODE FAZER?

É possível ter uma alimentação adequada e saudável, com mais economia e menos desperdício. Por isso, é importante conhecer a trajetória dos alimentos, desde a produção até o consumo, e saber **COMPRAR**, **CONSERVAR** e **APROVEITAR** cada um de forma consciente.

Saúde e bem-estar são direitos de todos!

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*


15

*O nutricionista é seu aliado contra o desperdício.*

S I S T E M A


**cfn / crn**

CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS  
DE NUTRICIONISTAS

 SRTVS Quadra 701 Bloco II, Centro  
Empresarial Assis Chateaubriand, sala  
301, Brasília/DF - CEP 70.340-906

 [www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)

 [cfn@cfn.org.br](mailto:cfn@cfn.org.br)

 (61) 3225.6027

Tenha uma alimentação adequada, saudável e econômica reduzindo o desperdício na sua casa! Saiba mais sobre como **comprar, conservar** e **aproveitar** seus alimentos no site: [www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)