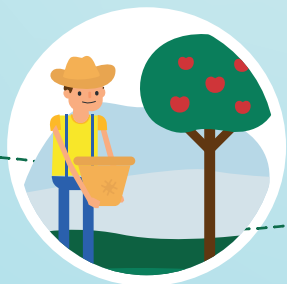




O CAMINHO DO ALIMENTO



Os alimentos podem percorrer um longo caminho até chegar à nossa mesa. Quanto maior esse caminho, maiores os danos e prejuízos.

Veja, como exemplo, a produção do suco de maçã, ela pode seguir dois caminhos diferentes:



Adaptado da revista Arco, 2016

Caminho 1 – azul: É mais natural. O consumidor compra as maçãs diretamente do produtor rural e prepara o suco em casa.

Caminho 2 – vermelho: É industrializado. Passa por muitas etapas até ser vendido, seguindo um longo caminho.

A produção de muitos outros alimentos também segue essa mesma lógica. Sendo assim, é muito importante conhecer a origem dos produtos que consumimos e o caminho que eles percorrem até estarem disponíveis. Dessa forma, é possível:

- reduzir o desperdício (durante o trajeto, boa parte do alimento é perdido);
- garantir renda para os produtores da nossa cidade (comprar alimentos direto de quem produz gera riqueza para a nossa cidade e para as famílias de pequenos produtores rurais);
- reduzir os danos ambientais (além da poluição causada pelo transporte, quanto mais industrializado ou processado é um alimento, maiores os prejuízos ao meio ambiente).

PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

É o procedimento que altera o alimento até que ele chegue à forma como será vendido e consumido. As alterações variam desde as mais simples até as mais complexas, como as que são feitas em grandes quantidades pela indústria alimentícia (uso de máquinas e adição de sal, açúcar, gordura e ingredientes químicos artificiais que fazem muito mal à nossa saúde).



PARA LER JUNTO COM A FAMÍLIA

- Opte por alimentos naturais, de preferência orgânicos ou agroecológicos.
- Conheça os alimentos da safra. Além de mais saudáveis, são mais baratos e ecológicos.
- Valorize quem produz: compre mais em feiras de produtores da sua cidade e menos em grandes redes de supermercado.
- Modere o consumo de alimentos industrializados e priorize as versões mais artesanais e caseiras.
- Não aperte ou machuque os alimentos no momento da compra.
- Vá mais vezes às compras, compre menores quantidades e evite estocar alimentos em casa.
- Planeje as compras antes e faça uma lista somente com o essencial.
- Ao fazer as compras, mescle alimentos mais verdes e mais maduros para ter tempo de consumi-los antes que estraguem.
- Preste atenção ao rótulo do alimento, em especial ao prazo de validade.
- Aproveite cascas, sementes, talos e sobras armazenadas adequadamente.
- Conserve os alimentos em locais e temperaturas adequadas e tenha muito cuidado com a higiene durante a manipulação.



Acesse e saiba mais.



Descarte este material em local apropriado. Mantenha a cidade limpa.