# Como tornar minha alimentação sustentável?

***Confira dez dicas do Sustentarea para melhorar sua alimentação***

Texto: Carolina Almeida Freitas, Graduanda em Nutrição (FSP/USP)
Revisão: Mariane de Almeida Alves, Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP) e Aline Martins de Carvalho, Doutora em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

A alimentação e a forma de produzir alimentos estão diretamente ligadas à saúde das pessoas e do meio ambiente. Com o aumento na quantidade de alimentos disponível e na modernização das técnicas de produção e conservação de alimentos, houve uma redução significativa na fome e desnutrição. Ao mesmo tempo, a maior disponibilidade e aumento do consumo de alimentos ricos em calorias, açúcar e gorduras, somado a redução da atividade física, levou a um aumento significativo de doenças como obesidade, diabetes e doenças do coração.

Além disso, a forma de produção de alimentos também tem levado a diminuição da biodiversidade, poluição e uso de grandes quantidades de água e terras, impactando no clima.
Portanto, escolher uma alimentação sustentável é escolher alimentos que tenham impacto positivo na nossa saúde e não impactem negativamente no meio ambiente. Mas como fazer isso? O Sustentarea separou 10 dicas para você ter uma alimentação mais sustentável! Confira a seguir.

### 1. Diminua seu consumo de carne bovina

A produção de carne bovina é um sistema em que além de ocupar uma quantidade de terra muito grande e contribuir para o desmatamento, ocorre um enorme gasto de água e uma gigantesca emissão de gases que contribuem para o efeito estufa.

### 2. Consuma mais frutas, legumes, verduras e cereais integrais

Esses alimentos são ricos em nutrientes necessários para o corpo. Proporcionam maior disposição, e menores riscos para o desenvolvimento de doenças do coração e diabetes. Além disso, esses alimentos utilizam bem menos recursos como água e terra para serem produzidos.

### 3. Evite comer ultraprocessados

Produtos ultraprocessados, geralmente, tem uma quantidade desnecessária de embalagens que após abertas, na maioria dos casos, são simplesmente descartadas. Além disso, grande parte dos alimentos ultraprocessados são compostos por muito açúcar, sódio e/ou gordura que podem trazer prejuízos a nossa saúde se consumidos em excesso.

### 4. Prefira alimentos regionais e da época

Existem muitas plantas que não são da região em que vivemos, e por isso passam por um sistema (geralmente pouco sustentável) para chegarem frescas até o estabelecimento que frequentamos. Por isso opte pelos alimentos (frutas, legumes, verduras) que nascem naturalmente na sua região, e procure conhecer a época deles para ter uma maior certeza de que o alimento não virá de muito longe.

### 5. Evite o desperdício de alimentos

Perceba sua fome antes de se servir, assim você evita que fiquem sobras de alimento no prato.

### 6. Aproveite integralmente o alimento

Guarde as cascas, folhas, talos e sementes para outras preparações e receitas como sopas e caldos, assim ocorre uma menor produção de lixo e um melhor aproveitamento dos nutrientes que os alimentos oferecem.

### 7. Congele alimentos prontos para o consumo

Pense na quantidade necessária para o consumo imediato e congele o restante de forma adequada, assim a vida útil do alimento aumentará e você terá uma economia de tempo, pois não precisará cozinhar sua comida sempre do zero.

### 8. Planeje suas compras antes de sair de casa

Faça uma lista com os produtos que são realmente necessários, isso ajuda a manter o foco no que é realmente essencial e a não ceder às tentações que os corredores e embalagens no supermercado nos causam e que podem resultar, muitas vezes, em um consumo exagerado.

### 9. Faça compostagem caseira

A compostagem é um excelente destino para o lixo orgânico que produzimos em casa, pois por meio de uma transformação microbiológica, os restos orgânicos que iriam para o aterro sanitário, viram húmus, que é um material fértil e rico em nutrientes. Essa matéria bastante fértil pode então ser utilizada como adubo em hortas, por exemplo.

### 10. Cultive uma horta

Uma horta parece dar trabalho, mas não precisa ser nada grande, alguns vasinhos já são o suficiente para se beneficiar dela. Além de trazer economia (já que não precisará comprar o que estiver plantando), aumenta a variedade de sabores na sua comida. Pode ser uma atividade terapêutica, e também irá trazer beleza ao ambiente. Sugestão: plante temperos (cebolinha, manjericão, salsa, etc.) e algumas verduras (alface, almeirão, etc.). Enriqueça a terra com o adubo da sua composteira!