



Alimentação saudável e sustentável

Desmistificando possíveis barreiras

Texto: Giovanna Cavanha Corsi, Nutricionista (FSP/USP).
Revisão: Aline Martins de Carvalho, Doutora em Nutrição em Saúde Pública (FSP/USP)

As nossas escolhas alimentares podem ter muita influência na saúde das pessoas e na saúde do planeta. Uma alimentação saudável e sustentável é escolher alimentos que tenham efeito positivo na nossa saúde e menos impacto no meio ambiente. Ações simples feitas no dia a dia podem nos ajudar a ter uma alimentação mais saudável e sustentável, e nesta reportagem, respondemos algumas questões para ajudar você a trilhar esse caminho!

Como alcançar uma alimentação sustentável? O que é mais importante?

Há várias ações que podem ser feitas para se obter uma alimentação mais sustentável como consumir mais frutas, legumes, verduras e cereais integrais; evitar comer alimentos ricos em açúcar, sal e gordura como doces, frituras, refrigerantes, bolachas, etc; preferir alimentos da época e evitar o desperdício de alimentos. A que mais tem impacto no meio ambiente, porém, é a redução da carne bovina. A produção de carne gasta uma quantidade enorme de água, emite muitos gases que contribuem para o efeito estufa e ocupa uma quantidade de terra grande, contribuindo para o desmatamento. Portanto, reduzir o consumo de carne bovina pode ajudar a diminuir o impacto ambiental que esse tipo de produção causa.

Alimentação sustentável é pobre em nutrientes?

Uma alimentação saudável e sustentável é composta predominantemente por legumes, verduras, frutas e cereais integrais e reduzida em carnes e alimentos ricos em açúcar, sal e gordura é rica em nutrientes. Mesmo com a redução ou exclusão de carnes, a quantidade de proteína não fica prejudicada, uma vez que a mistura de leguminosas (feijão) e cereais (arroz) nos oferece uma proteína com todos os aminoácidos que precisamos. O ferro também é encontrado em vegetais verdes escuros e leguminosas, e se consumido com frutas cítricas como limão ou laranja é melhor absorvido pelo nosso corpo. Já a vitamina B12 é encontrada apenas em alimentos de origem animal, mas apenas com a redução ou exclusão da carne não há necessidades de suplementação. Vale ressaltar que estas orientações não substituem a consulta individual a um médico/nutricionista.

Alimentação saudável e sustentável é cara?

Depende. Há ações que podemos fazer para tornar nossa alimentação mais saudável e barata. Alimentos comprados na época de safra, além de ter custo menor, normalmente são mais nutritivos e podem ter menos agrotóxicos. Diminuir os intermediários entre o agricultor e o consumidor como comprar alimentos diretamente de agricultores e em mercados locais, feiras e sacolões também são opções de reduzir o custo. Além disso, fazer uma horta em casa, utilizar todas as partes

do alimento e evitar desperdício são ações que podemos aplicar no dia a dia e nos levam a ter que comprar e gastar menos.

Comida saudável/sustentável é difícil de se achar e comprar?

Alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, bolachas e salgadinhos são encontrados em muitos lugares (supermercados, metrô, farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, escolas, ambulantes de ruas e muitos outros), em grande quantidade e variedade, além de ter muita propaganda, descontos e brindes. Já as frutas, legumes, verduras e cereais integrais estragam mais rápido e por isso são vendidos em menos locais e nem sempre tão próximos. Entretanto, é possível fazer algumas ações para resolver essa barreira. Temos 3 sugestões simples: **1.** faça compras de alimentos em mercados, feiras e outros locais que vendem alimentos frescos e evite os locais onde só tem alimentos ultraprocessados; **2.** Planeje suas compras antes de sair de casa (evitando comprar mais do que precisa e ter desperdício); **3.** Ao comer fora de casa, excelente opções ao invés das redes de fast-food são os restaurantes que oferecem grande variedade de preparações culinárias, como a comida a quilo. Lembre-se sempre de dar preferência a verduras, legumes, frutas, e cereais integrais, e evitar grandes quantidades de carne.

Ter uma alimentação saudável e sustentável gasta muito tempo?

A alimentação é uma atividade diária importante que demanda certo tempo.

Entretanto, cada vez mais as pessoas têm cada vez menos tempo. Portanto, o tempo pode ser um obstáculo importante e a seguir daremos algumas sugestões para ajudá-los. A alimentação é para todos em casa. Caso você não more sozinho, é interessante compartilhar e dividir as responsabilidades relacionadas à alimentação com todos os envolvidos. Você pode fazer isso também com colegas de trabalho, criando um grupo de marmita e dividindo a responsabilidade de preparar a comida com os colegas! Outra sugestão é congelar alimentos semi-prontos ou prontos para o consumo. Separe a parte que irá consumir no dia e congele o restante, assim você não precisará cozinhar sempre do zero. Planejar as compras e as refeições da semana, organizar a despensa e geladeira e aumentar suas habilidades culinárias irão reduzir o tempo dedicado à alimentação sem abrir mão de ser saudável e sustentável.

Comida saudável/sustentável é, necessariamente, sem sabor?

Uma porção menor de carne ou não ter carne no prato, às vezes pode soar sem gosto. Entretanto, a comida saudável/sustentável não precisa ser sem sabor. Para tornar a comida mais gostosa é legal apostar em combinações de alimentos e tempero naturais como ervas aromáticas (manjeriço, tomilho, salsinha, alecrim, entre outros), cebola, alho, pimenta, pimentões e muitos outros. O Sustentarea tem várias receitas legais e gostosas para você conferir. Acesse nosso site para se deliciar!