



# SUSTENTABILIDADE SE COME?

**Por Grazielle Oliveira**  
**Graduanda em Nutrição**  
**Faculdade de Saúde Pública da USP**

O termo “Sustentabilidade” é amplamente utilizado no âmbito ecológico, social, empresarial, e mais recentemente, no âmbito alimentar. Segundo o dicionário Aurélio, sustentabilidade é a “qualidade ou condição do que é sustentável” e o termo “sustentável” refere-se ao “que tem condições para se manter e conservar”. A partir disso, como podemos falar de sustentabilidade na alimentação?

O trajeto do alimento desde sua produção até a nossa mesa envolve uma rede muito mais complexa do que geralmente se pensa. O processo alimentar engloba a seleção de insumos, sementes, o preparo da terra, o plantio, o cultivo, a utilização de água e adubos (químicos ou orgânicos), a colheita, seleção, distribuição, venda, compra e, por fim, a preparação da comida e o descarte do que não é consumido. Em cada fase desse processo há a inserção da sustentabilidade com ações sustentáveis que podem e devem reger o processo alimentar como um todo para que ele tenha condições de ser mantido e conservado, de maneira não degradante para o meio ambiente. O ambiente em que vivemos é modificado diariamente por nossas relações, interações e ações. A nossa alimentação também tem impacto no ambiente e provoca mudanças, então as nossas ações no que diz respeito à alimentação também devem envolver escolhas conscientes e sustentáveis!

Por exemplo, descascar mais e desembalar menos. Isso significa consumir mais alimentos *in natura* do que processados e ultraprocessados. Essa ação tem impacto positivo na saúde (alimentos *in natura* são mais ricos em nutrientes), na economia (produtores rurais se beneficiam da compra de frutas, verduras e legumes), na sociedade (preservação da cultura alimentar tradicional de preparar a comida com alimentos *in natura* ao invés de consumir congelados, enlatados, etc.) e no meio ambiente (há menor produção de lixo não biodegradável, como as embalagens plásticas).

O Sustentarea é um veículo de transformação ao incentivar ações sustentáveis na alimentação como essa. Que esse texto abra seu apetite para o assunto e inspire hábitos alimentares sustentáveis, pois o impacto dessas ações podem ser globais! Acompanhe nossas atividades para conhecer mais sobre sustentabilidade e alimentação.



Foto/imagem:  
Google/ Atitudes  
sustentáveis