



EPAMIG

Dicas para evitar desperdício de alimentos



Segundo a Food and Agriculture Organization (FAO), mundialmente, um terço dos alimentos produzidos para o consumo humano se perde ou é desperdiçado.

Para reduzir esses índices, seguem algumas dicas simples que farão as compras muito mais conscientes e proveitosas:

1 - Saiba o que vai comprar antes de ir ao mercado

Fazer uma lista ajuda muito a não comprar mais do que o necessário.



2 - Ao chegar ao supermercado, sacolão ou feira, não aperte as frutas e hortaliças

Esses alimentos são muito sensíveis a injúrias físicas, e quanto mais forem pressionados, mais facilmente irão estragar.



3 - Dê preferência para hortaliças e frutas produzidas em sua região

De modo geral, são produtos mais frescos e conservarão suas qualidades por mais tempo.

4 - Consuma os alimentos mais maduros primeiro e reaproveite o que for possível

Revise a fruteira e a geladeira com frequência, selecionando os alimentos mais maduros. Consuma outras partes não convencionais dos alimentos, como folhas de cenoura, de beterraba e talos de couve.



5 - Procure informar-se sobre os alimentos que mais consome

Entender a origem dos alimentos propicia maior consciência quanto ao que é ingerido. Além disso, para adquirir e armazenar adequadamente, cada alimento tem sua especificidade quanto a local, temperatura e embalagem a ser utilizada.

6 - Mantenha os alimentos limpos e armazenados adequadamente

A maioria dos alimentos, se armazenados em locais adequados e refrigerados, apresenta uma vida útil maior do que se mantidos em temperatura ambiente.



7 - E se o excesso mesmo assim acontecer, veja o que pode ser feito para não haver desperdício

Várias receitas podem ser elaboradas preparando-se sucos, doces, refogados e assados. E ainda, pode-se congelar e compartilhar as frutas e hortaliças excedentes com familiares e amigos.

Essa ação conjunta contribui para a execução de alguns dos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável.





*Lembre-se: a refeição que você joga fora,
poderia alimentar dezenas de pessoas.*

PROJETO

Tecnologias e inovações para a produção de flores, hortaliças e plantas medicinais em Minas Gerais (PPE 00040/2021)

AUTORAS

Juliana Maria de Oliveira
juliana.oliveira@epamig.br

Marinalva Woods Pedrosa
marinalva@epamig.br

Pesquisadoras EPAMIG Centro-Oeste, Prudente de Morais - MG

PRODUÇÃO

Departamento de Informação Tecnológica
Vânia Lúcia Alves Lacerda

Divisão de Produção Editorial
Fabriciano Chaves Amaral

Revisão
Rosely A. Ribeiro Battista Pereira
Maria Luiza Almeida Dias Trotta

Projeto gráfico e diagramação
Débora Silva Nigri

Fotos
Freepik.com

Distribuição gratuita

EPAMIG/DPIIT/novembro/2023



AGRICULTURA,
PECUÁRIA E
ABASTECIMENTO



**MINAS
GERAIS**

GOVERNO
DIFERENTE.
ESTADO
EFICIENTE.

EPAMIG Centro-Oeste

Rodovia MG 424 km 64, Zona Rural
35701-970 - Prudente de Morais, Minas Gerais
(31) 3773 1980 - ctco@epamig.br