

## **Fome no Brasil: saiba como aproveitar ao máximo os alimentos**

Diante do atual cenário da fome no Brasil – que hoje atinge 19,1 milhões de pessoas em todo o país, segundo levantamento mais recente da Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede Penssan) – faz-se necessário repensar a forma de lidar com os alimentos, de forma a aproveitar ao máximo frutas, legumes e outros produtos naturais, a fim de evitar desperdícios.

A professora Sandra Chemin, coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário São Camilo - SP, destaca que o número revelado pelo estudo representa o dobro do que foi registrado em 2009, retrocedendo ao nível observado em 2004.

“Partindo-se desse terrível panorama, é de suma importância adotar medidas para aproveitar ao máximo os alimentos”, afirma. Confira abaixo as medidas sugeridas pela nutricionista para facilitar esse aproveitamento:

1 – Fazer um bom **planejamento** de compras e seleção de alimentos:

- Faça uma inspeção detalhada no que se tem disponível;
- Planeje o cardápio das refeições;
- Vá ao supermercado com uma lista de compras e não adquira alimentos além dos listados;
- Pesquise os preços e ofertas e proponha compras coletivas;
- Faça a opção por alimentos da safra;
- Fique atento aos prazos de validade.

2 – Adotar como hábito as **boas práticas** de conservação. Procure:

- Verificar a higiene do local de armazenamento dos alimentos não perecíveis;
- Colocar os alimentos que estão próximos ao prazo de validade na frente para serem utilizados primeiramente;
- Organizar a geladeira, dispondo os alimentos de maneira que o ar circule sem superlotação.
- Proteger os alimentos na geladeira com tampas ou plásticos para não entrar em contato com os alimentos do lado.
- Embalar os legumes e as verduras na geladeira.
- Lavar bem os alimentos que são consumidos crus, em água corrente e higienizar com solução clorada. Para aqueles que passarão por cocção, somente lavados com água.

3 – Ter cuidado durante o **preparo** das refeições:

- Antes de começar a mexer com os alimentos, certifique-se que a pia e todas as superfícies estejam limpas;

- Evite o contato dos alimentos crus com os cozidos. Use talheres e utensílios próprios para cada alimento;
- O tempo de manipulação de produtos perecíveis em temperatura ambiente não deve ultrapassar 30 minutos. Por isso, é sempre melhor manipular em pequenas porções;
- Todos os alimentos devem ser bem cozidos, assados, grelhados ou fritos (temperatura de cocção 74°C). Não consuma carne malpassada e ovos com a gema mole ou preparações em que os ovos são crus;
- A porção não utilizada dos alimentos enlatados ou de vidro depois de abertos deve ser transferida para vasilha adequada e mantida sob refrigeração conforme indicado pelo fabricante;
- Não deixe os alimentos prontos para o consumo que estão para serem servidos muito tempo sobre a mesa ou fogão desligado.

4 – **Armazenar** os alimentos preparados em refrigeração ou congelamento:

- O alimento deve estar acondicionado em vasilhas rasas, em pequenas porções para facilitar o resfriamento que deve ser feito em, no máximo, 2 horas. Quando estiver bem frio (em torno de 10°C), poderá ser colocado na geladeira ou freezer. Para o resfriamento ser mais rápido, pode colocar gelo ao redor das vasilhas.

5 – **Descongelar** os alimentos de forma adequada:

Retire do freezer ou congelador com 1 dia de antecedência e deve ser feito da seguinte maneira:

- Em geladeira, dentro de vasilhas porque a água do descongelamento pode escorrer e contaminar os outros alimentos guardados;
- Em forno de convecção ou micro-ondas, também dentro de vasilhas; ou
- Segundo a recomendação do fabricante.

6 – **Reaquecer** cada tipo de alimento de forma correta:

A reutilização dos alimentos deve inicialmente obedecer ao armazenamento correto. Após esta etapa, deve ser observado que o reaquecimento é diferenciado para cada tipo de preparação, como:

- Carnes grelhadas: utilizar um pouco de óleo ou azeite e porções menores
- Tortas (salgadas ou doces), bolos e salgados em forno pré-aquecido ou forno elétrico.
- Massas, arroz e risotos: utilizar uma panela, em fogo baixo, colocando um pouquinho de água.
- Pão francês: podem ser congelados, desde que embalados em sacos plásticos. Na hora de utilizá-lo, retirar do freezer por 5 minutos, umedecer levemente a superfície e colocar no forno a 180° C por 5 minutos

7 – Aproveitar **sobras limpas** de alimentos:

- Sobras de legumes e cereais como arroz ou milho podem virar bolinhos;
- Sobras de leguminosas como feijão ou lentilha podem virar tutu;

- Sobras de carnes grelhadas ou moída podem virar estrogonofe, recheio de tortas, omeletes, pastéis, molhos, etc.

8 – Aproveitar cascas, talos e folhas.

- Casca de abacaxi e maçã podem virar suco;
- Talos de agrião, brócolis e couve-flor podem ser incorporados a sopas e refogados ou compor temperos de outros pratos.

**Mais informações para a imprensa:**



Fatima Capucci – (11) 99242-7909  
[fatima.capucci@activacomunicacao.com.br](mailto:fatima.capucci@activacomunicacao.com.br)

Barbara Câmara – (11) 97631-4790  
[bcamara@activacomunicacao.com.br](mailto:bcamara@activacomunicacao.com.br)

Christiane Nociti – (11) 98248-9151  
[cnociti@activacomunicacao.com.br](mailto:cnociti@activacomunicacao.com.br)