



7 MEDIDAS CONTRA O DESPERDÍCIO ALIMENTAR EM 2015



Duarte PM Torres

Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências da Alimentação e Nutrição da Universidade do Porto

Durante a produção agropecuária de alimentos, vegetais e animais, emitem-se mais gases com efeito estufa que todos os automóveis, camiões, comboios e aviões do mundo. Consomem-se e poluem-se recursos hídricos. Extingue-se vida selvagem sempre que se destrói mato ou floresta para criar campos de cultivo. Por tudo isto, produzir alimentos para alimentar a população humana gera desafios ambientais, atuais e futuros, de enormes proporções.

"Em Portugal estima-se que por cada habitante sejam desperdiçados 100-132 quilogramas de alimentos..."

Se atualmente temos no planeta 7,1 mil milhões de bocas para alimentar é provável que a meio deste século tenhamos mais 2

mil milhões. Da globalização da prosperidade em curso resultará o aumento do poder de compra de grande parte dessa população (estima-se que o número de pessoas da classe média mundial aumente de 2 mil milhões para 5 mil milhões nos próximos 20 anos, provenientes principalmente do continente asiático). Destas tendências resultará, a médio prazo, a duplicação da procura de alimentos sendo que a procura de alimentos de origem animal como a carne, o peixe, os ovos e os lacticínios aumentará ainda mais. A pressão ambiental será cada vez maior.

"...uma em cada oito pessoas passa fome e muitas mais nem sempre sabem como vão obter a próxima refeição." c

Neste cenário, é quase irreal que, de acordo com a FAO, mais de um terço dos alimentos produzidos para consumo humano seja desperdiçado durante a produção, o transporte, a transformação, a comercialização, e mesmo nas nossas cozinhas e restaurantes. Em Portugal a situação não é diferente e estima-se que por cada habitante sejam desperdiçados 100-132 quilogramas de alimentos, e destes, cerca de um terço em ambiente doméstico.

Isto significa que se gastam enormes quantidades de combustível, fertilizantes, pesticidas, água, terra e mão-de-obra para produzir alimentos que ninguém come. Ao mesmo tempo, uma em cada oito pessoas passa fome e muitas mais nem sempre sabem como vão obter a próxima refeição. Para agravar a situação, se forem



aterrados, a fermentação anaeróbia destes alimentos gera metano, um gás com efeito estufa superior ao do dióxido de carbono. Enquanto consumidores podemos reduzir o desperdício alimentar, e assim diminuir a pressão sobre o planeta, preservando recursos que sustentarão as gerações vindouras.

Algumas medidas que podemos adotar para 2015:

- Compre os alimentos de que realmente precisa. Para facilitar o processo faça uma lista de compras antes de sair de casa.
- Conserve os alimentos de maneira adequada. Na despensa ou no frigorífico os produtos com prazo de validade mais curto devem ficar à frente para serem consumidos primeiro.
- Não confunda a data limite de consumo com data de durabilidade mínima. A data limite de consumo, do tipo “Consumir até...”, está mais associada à segurança microbiológica e consta no rótulo de alimentos que rapidamente se deterioram, como queijo fresco, iogurte e carne de aves. A data de durabilidade mínima, do tipo “Consumir de preferência antes de...” ou “Consumir de preferência antes do fim de...”, consta no rótulo de alimentos com prazos de validade mais longos como arroz, grão, bolachas, chocolates e massas. Neste caso o prazo de validade indica a data de máxima frescura e não a de segurança alimentar o que significa que os alimentos podem ser consumidos com segurança após a data indicada, desde que estejam

sensorialmente apelativos. Confie nos seus sentidos.

- Compre alimentos com prazos de validade mais longos. Contudo, se pensa consumir os alimentos a curto prazo até pode aproveitar campanhas promocionais que muitos hiper e supermercados atualmente fazem para escoar os *stocks* dos produtos com validade próxima do final. É uma forma de os estabelecimentos eliminarem o desperdício, que transfere a responsabilidade de consumo, dentro do prazo, para o consumidor.

"...faça uma lista de compras antes de sair de casa."

- Confeccione quantidades de alimentos adequadas. Se houver sobras conserve-as no frigorífico. Aguentam 1 a 3 dias se estiverem bem cozinhadas. Use-as para confeccionar uma pequena entrada ou incorpore-as noutras receitas de refeições posteriores. Se não espera consumi-las no prazo de 1 a 3 dias opte pela congelação.
- Leve para casa as sobras da sua refeição no restaurante. Por vezes somos surpreendidos com quantidades de comida muito generosas num restaurante. Inevitavelmente há sobras que podemos levar para casa devidamente acondicionadas.
- Pergunte nos restaurantes e nos supermercados que frequenta quais as medidas implementadas contra o desperdício alimentar.

Texto escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Este documento reflete apenas a opinião do autor e não representa a posição ou opinião do PNPAS ou DGS.