

O que é alimentação sustentável?



Francielle Magarotto
Michele Scarton

A alimentação sustentável tem como objetivo produzir alimentos que não causem impactos ambientais, valorizando alimentos sem conservantes e frescos, e considerando os aspectos ambientais, sociais, éticos e de saúde que envolvem a alimentação.

Segundo o modelo de alimentação sustentável, os fertilizantes industriais, a monocultura (ou seja, que usa o plantio

em grande quantidade de somente uma variedade de vegetal) e a pecuária intensiva causa prejuízos que levam ao desperdício de alimentos e à poluição do meio ambiente.

Também traz a desvalorização do alimento, uma vez que as frutas e legumes “de época” são substituídos por enlatados e produtos que possuem uma durabilidade maior, mas que, no entanto, passam por várias modificações na indústria que alteram seu sabor original e os nutrientes disponíveis.

O uso de agroquímicos e a produção de alimentos em larga escala também colaboram para a ocorrência de doenças, tais como intoxicações por produtos químicos, toxico-infecções alimentares (doenças transmitidas

pela contaminação por microrganismos), obesidade e carência de vitaminas e minerais.

A alimentação sustentável vem ganhando força através de organizações e associações como o Slow Food, que adota o conceito de “ecogastronomia” buscando associar o prazer de se alimentar com a responsabilidade ambiental e social. Neste conceito, “ali-

mentar-se bem” significa uma visão mais ampla e envolve uma série de fatores indispensáveis que mostram o ato de comer e se alimentar como uma arte que associa paladar e cultura.

Algumas medidas podem ser adotadas para promover a

alimentação sustentável, tais como consumir alimentos menos processados, dando preferência a frutas e hortaliças “de época” plantadas na região, valorizando assim a alimentação local e reduzindo o desperdício de energia no transporte.

Deve-se também verificar se os alimentos consumidos seguem a produção ecológica, exigindo a certificação dos produtores. Deste modo, o consumidor garante a procedência, a higiene do alimento e o respeito ao meio ambiente.

Francielle Magarotto e Michele Scarton são alunas de Ciências dos Alimentos da Esalq/ USP e membros do Grupo de Extensão em Segurança dos Alimentos, coordenado pelos professores Ernani Porto e Gilma L. Sturion. Mais informações: www.esalq.usp.br/gesea.

“
Alimentação sustentável ganha força através de organizações como o Slow Food