

O que combatemos no Dia da Saúde e Nutrição não pode ser esquecido no resto do ano.



SISTEMA CONSELHOS
FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS

www.cfn.org.br

**FOME
OBESIDADE
DESPERDÍCIO**
NÃO ALIMENTE ESTE PROBLEMA

31 de março é o Dia da Saúde e Nutrição, uma boa data para lembrar de cuidar da alimentação. Ainda mais vivendo em um cenário onde a fome, a obesidade e o desperdício de comida crescem de forma assustadora. Se esses problemas caminham juntos, vamos nos unir também para combatê-los. Adotar hábitos alimentares mais saudáveis e evitar o desperdício de alimentos já é um bom começo. Isso pode até não acabar com o problema, mas o que não podemos é deixar que ele cresça ainda mais.

Saiba como evitar uma porção a mais do problema.

FOME

É preocupante que 11 milhões de pessoas ainda passem fome em um país que produz tanto alimento. A fome é fruto da desigualdade social, e um problema grave no mundo todo; mas não depende apenas da ação do governo e das ONG's fazer algo a respeito. Esta é uma causa que pertence a todos, inclusive a você. Seja voluntário em ações de combate à fome, doe alimentos, participe dos centros de distribuição de refeições, ajude a criar bancos de alimento para distribuir comida excedente. Solidariedade também alimenta.

OBESIDADE

Há 17 milhões de obesos no Brasil. Se continuar assim, em dez anos teremos o mesmo índice de obesidade dos EUA: a cada três americanos, dois estão acima do peso. Você pode fazer a sua parte não sendo mais um nessa estatística assustadora. Dê adeus ao sedentarismo e comece a praticar saúde. Substituir algum trajeto de carro por uma caminhada ou pedalada já ajuda. Evite frituras, doces, comidas gordurosas ou industrializadas. Abuse apenas de pratos balanceados, com legumes e verduras, e não deixe de consultar um nutricionista: ele saberá a dieta mais saudável e ideal para você.

DESPERDÍCIO

Combater o desperdício vai muito além do que só comer tudo que está no prato. Procure aproveitar seus alimentos da melhor forma, usando cascas e talos em receitas diferentes e sucos. Não seja preconceituoso com a comida: folhas com bordas marrons ou frutas com partes escuras podem ser consumidas sim. Corte apenas as partes ruins e aproveite o resto, ao invés de jogar tudo no lixo. Você também deve cuidar para conservar bem os alimentos e evitar que estraguem antes do consumo.

**FOME
OBESIDADE
DESPERDÍCIO**

NÃO ALIMENTE ESTE PROBLEMA

Para maiores informações acesse www.falanutricionista.com.br