

**16 de outubro**  
**DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO**



Desde 1979, a FAO (Fundo Alimentar Mundial) celebra o Dia Mundial da Alimentação a 16 de outubro, com o objetivo de alertar para a fome e a desnutrição, que ainda prevalecem em muitas partes do Mundo. Em especial, no sentido de ajudar os países mais pobres a obterem os recursos económicos e técnicos, ou seja, as verbas e as máquinas, necessárias para conseguirem produzir a sua comida.



Um terço da comida produzida no Mundo é desperdiçada. Todos os dias, deitamos fora imensos alimentos que poderiam ser aproveitados. Estima-se que, até ao ano de 2050, a produção de produtos alimentares tenha de aumentar 60% para conseguir acompanhar o crescimento da população mundial. Diariamente, em Portugal são desperdiçadas cerca de 50 mil refeições nos restaurantes. Um número impressionante que é apenas uma parcela do milhão de toneladas que anualmente são deitados no lixo. Mas, felizmente, há cada vez mais portugueses e estrangeiros sensibilizados e empenhados em resgatar esta comida para o prato dos mais necessitados.



O que pode fazer para acabar com o desperdício alimentar?

- Quando está à mesa, confecione as refeições nas quantidades adequadas para cada pessoa. Durante uma semana, anote ou memorize o que desperdiça para perceber onde pode atuar. Designar um dos dias da semana para uma refeição de sobras também é uma boa solução.

- Quando está a arrumar os alimentos na despensa ou no frigorífico, ponha os mais antigos à frente e os mais frescos atrás. Assim, é provável que os gaste antes de o prazo terminar. Tenha atenção à forma como conserva os produtos, sempre em caixas e nos locais adequados, para não se deteriorarem.



- Quando vai ao supermercado, deve elaborar uma lista de compras para levar apenas o essencial. Também é importante comprar os alimentos com os prazos de validade mais alargados. Deverá saber que estas datas não são tão rígidas como se pensa; por exemplo, um iogurte com mais de três ou quatro dias de validade pode estar em perfeitas condições. Se cheirar bem, com bom aspeto e não estiver intumescido, não há razão para o deitar fora.



# APRENDER A COMER BEM!

A FAO também alerta a população Mundial para a importância de saber comer bem. Para isso, é fundamental optar por refeições saudáveis: A dieta mediterrânica, que é o regime alimentar tradicional dos países da zona do Mediterrâneo, como Portugal, é considerada uma das mais saudáveis do mundo. Ajuda a combater o risco de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de cancro.



Esta dieta é a base perfeita para uma alimentação diária: muitos alimentos de origem vegetal, peixe em abundância, carnes brancas (de frango ou de peru), pouca carne vermelha (de vaca ou de porco) e a utilização do azeite como principal fonte de gordura.

## CONSELHOS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

- Tome sempre o pequeno almoço e evite cereais extremamente açucarados ou achocolatados;
- Faça quatro ou cinco refeições por dia;
- Escolha alimentos locais e da época, pois é benéfico até do ponto de vista económico;
- Ao jantar, adquira o hábito de comer sopa;

- Reduza o consumo de sal e açúcar e opte pelo consumo de ervas aromáticas;
- Evite os fritos;
- Beba no mínimo 1,5 litro de água por dia , pois é fundamental para hidratar o corpo. Jamais deve trocá-la por sumos de pacote ou outras bebidas açucaradas;
- Não se esqueça de comer, pelo menos, três peças de fruta por dia.





