



Boletim
Consumo
Consciente

#02

Atitude e consciência para um mundo melhor
#esseéoplano



Alimentação

Vamos pensar na água, nos alimentos, na energia, nos resíduos, no consumo, no transporte, na sociedade e nas florestas como se fossem gotas de vazamento que só depende de nós para ser solucionado.

A situação da alimentação no mundo é marcada por um contrassenso: se por um lado cerca de 800 milhões de pessoas passam fome todos os dias devido ao sistema injusto de distribuição da produção; por outro, são produzidas, diariamente por pessoa 2.805 kcal, quantidade superior à necessidade de uma alimentação adequada, que é de 2.350 kcal.

Além disso, existe um número crescente de pessoas que tem acesso aos alimentos e que são constantemente estimuladas por propagandas que visam aumentar a venda de produtos alimentícios. O resultado é o consumo em excesso entre as pessoas que não têm uma consciência adequada, gerando a obesidade e doenças a ela associadas, como infarto, derrame, hipertensão e alguns tipos de câncer.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), todos os países têm condições climáticas e físicas para produzir alimento suficiente para as suas populações, de maneira sustentável, sem agredir o planeta. Porém, a realidade mundial é bem diferente. A produção de alimentos vem gerando grandes impactos ao meio ambiente, principalmente pelo uso de insumos agrícolas altamente poluentes, pela devastação de grandes áreas naturais para o plantio e pela extração desordenada de recursos já escassos e que podem chegar à extinção, ações que não levam em conta a sustentabilidade do planeta.

Para reverter a situação mundial de carências e excessos nutricionais do ser humano e da produção insustentável de alimentos, o consumidor pode adotar uma postura nutricional consciente, evitar desperdícios, proporcionar saúde, colaborar com a economia do país e preservar o meio ambiente.

Evitando o desperdício dentro de casa, não só haverá mais alimentos à disposição no mercado, como os preços sofrerão redução e eles ficarão mais acessíveis à população. Além disso, o acesso aos alimentos permitirá uma perspectiva mais digna de sobrevivência para toda a população.

ALIMENTE-SE BEM E COM CONSCIÊNCIA.

[unimed.me/
consumoconsciente](http://unimed.me/consumoconsciente)

Unimed 