

# ALIMENTAÇÃO:

Como fazer boas escolhas para  
você e para o planeta.

Abril  
2021



# O QUE É PRODUZIDO NO CAMPO VAI PARA A MESA DE TODO MUNDO!

**VOCÊ SABIA** que todo alimento que você come é resultado do trabalho de um agricultor ou uma agricultora?



Desde uma deliciosa fatia de melancia até o lanche que se come no recreio do colégio, todo alimento tem sua origem no plantio ou no cultivo de frutas, verduras, legumes ou grãos.

O arroz e o feijão do almoço, o abacaxi da sobremesa, o trigo usado para o pãozinho francês... Todos os alimentos que sua família come vêm do trabalho de agricultores.

# A IMPORTÂNCIA DA AGRICULTURA FAMILIAR

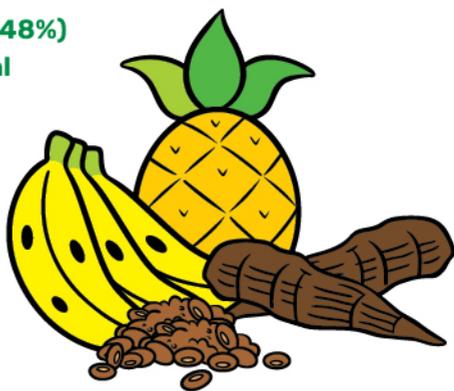


**VOCÊ SABIA** que 77% das propriedades rurais brasileiras (ou seja, 8 em cada 10) são de agricultores familiares?

Grande parte dos alimentos que chegam à mesa dos brasileiros vem de propriedades da agricultura familiar.

**Quase metade da banana e do café (48%) produzidos para o consumo nacional vem da agricultura familiar.**

**Os agricultores familiares também produzem 8 a cada 10 mandiocas (80%), quase 7 a cada 10 abacaxis (69%) e mais de 4 a cada 10 sacos de feijão (42%).**



# QUAL É O CAMINHO DA COMIDA ATÉ A SUA MESA?

Agora que você já sabe que a sua comida não apareceu por acaso nas prateleiras do supermercado, na banca do feirante ou na cesta semanal, que tal descobrir todo o caminho que ela percorre?



Primeiro é preciso saber que esse caminho varia de região para região e que há muitas formas de comprar seus alimentos (vamos falar mais delas na sequência), mas, de uma forma geral, o processo é assim:

**1.** Recurso natural: é o conjunto de matérias-primas que dão origem ao alimento. Por exemplo, a mandioca, depois de todo o processo, pode se transformar em uma tapioca bem quentinha e deliciosa.

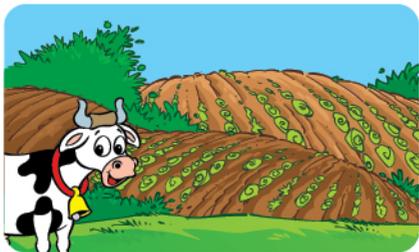
**2.** Agricultura e pecuária: é o cultivo do recurso natural. O agricultor é quem vai plantar, cuidar e colher a mandioca para que ela um dia chegue ao seu prato em forma de tapioca.

**3.** Processamento: é a transformação, muitas vezes industrial, do recurso natural em um alimento para consumo. No exemplo da tapioca, é na indústria que a mandioca é esmagada e sua fécula (ou o amido da mandioca) é adicionada à água, formando a goma. Essa goma é, então, ensacada para ir para a próxima etapa da produção. No caso de frutas e verduras frescas, por exemplo, pode não ser necessário o processamento.

**4.** Transporte: assim que a indústria termina o processamento do alimento, ele precisa ser transportado para um lugar onde os consumidores possam comprá-lo. Dependendo do alimento, pode ser o transporte de um local ao outro ou em várias etapas.

**5.** Ponto de venda: após o transporte, o alimento chega para ser vendido em feiras, Centrais Estaduais de Abastecimento (CEASAs), supermercados, lojas ou outros pontos de venda.

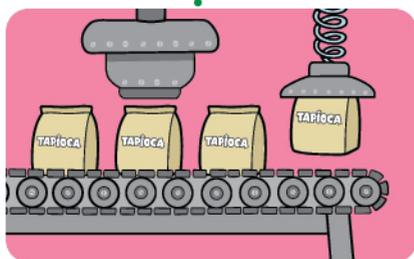
**6.** Consumo: por fim, quando adquirido pelas pessoas, o alimento pode então ser preparado e consumido. No exemplo da tapioca, a pessoa que for cozinhar a goma de mandioca, usando uma frigideira e uma peneira, vai fazer uma tapioca fresquinha, que pode ser recheada com outros alimentos disponíveis em casa.



**1** Recurso natural



**2** Agricultura e Pecuária



**3** Processamento

**4** Transporte



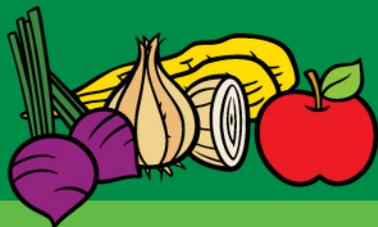
**5** Ponto de venda



**6** Consumo



# AS VANTAGENS DOS ALIMENTOS FRESCOS



Quando ficamos doentes, precisamos de remédio, médico e hospital. Mas e se pudéssemos prevenir doenças e cuidar da nossa saúde comendo melhor?

Quando comemos frutas, verduras, legumes e grãos que foram colhidos por um agricultor perto de onde moramos, respeitando os tempos da natureza, temos uma série de benefícios:



## COMIDA FRESCA E SABOROSA:

alimentos colhidos na época são muito mais suculentos.



## ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

alimentos orgânicos normalmente são melhores para a nossa saúde e a do planeta.



## ECONOMIA DE DINHEIRO:

comer o que a natureza oferece em cada época do ano muitas vezes também é mais barato, já que há mais fartura do alimento no momento da compra.



## MELHOR PARA O PLANETA:

consumir localmente diminui a necessidade de transporte e gera menos poluição, além de fortalecer a economia local.



## PRATOS COLORIDOS E CHEIOS DE CULTURA:

comer comida que vem da terra, regional, orgânica e sem preconceitos, aproveitando para conhecer os hábitos alimentares locais, é um ótimo jeito de crescer cheio de saúde!

A maneira como a comida é feita hoje pode, sim, mudar e depende de nós! Você, sua família, os agricultores, as empresas, as indústrias e o governo.

TODOS SOMOS RESPONSÁVEIS PELO FUTURO DO NOSSO PLANETA.

MURILLO



Se quiser saber mais sobre este assunto, é só clicar e assistir aos vídeos acessando o QR code.



“VOCÊ COME E MUDA O PLANETA”



“O DESPERDÍCIO DO PLANETA”

## COMO ENCONTRAR UM AGRICULTOR OU UMA AGRICULTORA PERTO DE VOCÊ?

Comer produtos fresquinhos e ainda apoiar pequenos agricultores que vivem perto de você pode parecer difícil, mas é muito mais fácil do que você imagina!

Quase todas as grandes cidades brasileiras possuem feiras de rua com alimentos fresquinhos colhidos por um agricultor. Vale a pena pesquisar para saber a mais próxima de você.

Também é possível encontrar frutas, verduras e legumes nas **Centrais Estaduais de Abastecimento (CEASAs)** espalhadas pelo Brasil. Em São Paulo, por exemplo, é a **CEAGESP**. Na Bahia, no Distrito Federal e no Rio Grande do Sul, são **CEASAs**.

Uma terceira opção é tornar-se um coagricultor em uma **Comunidade que Sustenta a Agricultura (CSA)**. Nesse sistema, os coagricultores pagam uma cota fixa mensal e recebem uma caixa semanal ou quinzenal de produtos agrícolas, como frutas, verduras, legumes, ovos, leite e o que mais estiver combinado com seu agricultor. Quem produz, por sua vez, ganha uma renda mais estável e segura, além de uma conexão mais próxima com sua comunidade.

Para saber se existe uma **CSA** perto da sua casa, você pode acessar o *site* da **CSA Brasil: [csabrasil.org](http://csabrasil.org)** e **IDEC: [feirasorganicas.org.br/comidadeverdade](http://feirasorganicas.org.br/comidadeverdade)**

# O QUE ESTÁ FRESQUINHO EM CADA MÊS

VOCÊ SABIA QUE TOMATE É FRUTA?"



## JANEIRO

**FRUTAS:** abacaxi, carambola, coco-verde, figo, framboesa, fruta-do-conde, laranja-pera, mamão, maracujá, melancia, nectarina, uva e tomate.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, beterraba, pepino, pimentão e quiabo.

**VERDURAS:** alface, cebolinha, couve e salsa.

## FEVEREIRO

**FRUTAS:** abacate, ameixa, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssego, seriguela, uva e tomate.

**VERDURAS:** alface, cebolinha, couve, salsa, escarola, hortelã e repolho.

## MARÇO

**FRUTAS:** abacate, abacaxi, ameixa, banana-maçã, banana-nanica, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, limão, maçã, mamão, nectarina, pera, uva, pêssego, seriguela, tangerina e tomate.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, jiló, milho-verde, nabo, pepino e quiabo.

**VERDURAS:** acelga, alface, alho-poró, coentro, endívia, escarola, repolho, rúcula e salsa.

## ABRIL

**FRUTAS:** abacate, ameixa, carambola, coco-verde, figo, fruta-do-conde, goiaba, jaca, maçã, pera, pêssego, seriguela, uva e tomate.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, berinjela, beterraba, cará, chuchu, gengibre, inhame, nabo e pepino.

**VERDURAS:** escarola, hortelã e repolho.

## MAIO

**FRUTAS:** abacate, banana-maçã, caqui, jaca, kiwi, maçã, pera, tangerina e uva.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, batata-doce, berinjela, beterraba, cará, cenoura, chuchu, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo e rabanete.

**VERDURAS:** alho-poró, almeirão, erva-doce, louro, nabo.

## JUNHO

**FRUTAS:** carambola, kiwi, laranja-lima, mexerica e tangerina.

**LEGUMES:** abóbora, batata-doce, berinjela, cará, cenoura, ervilha, gengibre, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde e palmito.

**VERDURAS:** agrião, alho-poró, almeirão, brócolis e erva-doce.

## JULHO

**FRUTAS:** carambola, *kiwi*, laranja-lima, mexerica e tangerina.

**LEGUMES:** cenoura, abóbora, batata-doce, cará, ervilha, inhame, mandioca, mandioquinha, milho-verde, nabo, palmito, pepino e rabanete.

**VERDURAS:** agrião, alho-poró, chicória, coentro, couve, erva-doce, espinafre, mostarda e salsão.

## AGOSTO

**FRUTAS:** banana-nanica, caju, carambola, *kiwi*, laranja-pera, maçã, mamão, mexerica, morango e tangerina.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, cará, cenoura, ervilha, fava, inhame, mandioca, mandioquinha, nabo, pimentão e rabanete.

**VERDURAS:** agrião, alho-poró, brócolis, chicória, coentro, couve, couve-flor, erva-doce, escarola, espinafre, mostarda e rúcula.

## SETEMBRO

**FRUTAS:** abacaxi, banana-nanica, caju, jabuticaba, laranja-lima, laranja-pera, maçã, mexerica, nêspera, tamarindo e tangerina.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, cará, ervilha, fava, inhame, pimentão e rabanete.

**VERDURAS:** alho-poró, almeirão, brócolis, chicória, couve, couve-flor, erva-doce, espinafre, louro e orégano.

## OUTUBRO

**FRUTAS:** abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, manga, coco-verde, jabuticaba, laranja-pera, maçã, mamão, nêspera, tangerina, tomate e tomate-caqui.

**LEGUMES:** abóbora, abobrinha, alcachofra, aspargo, batata-doce, berinjela, beterraba, cenoura, cogumelo, ervilha, fava, inhame, pimentão, rabanete, nabo e pepino.

**VERDURAS:** alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, chicória, coentro, couve-flor, erva-doce, espinafre, folha de uva, hortelã, mostarda e orégano.

## NOVEMBRO

**FRUTAS:** abacaxi, acerola, banana-nanica, banana-prata, caju, coco-verde, framboesa, jaca, laranja-pera, maçã, mamão, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, tangerina e tomate

**LEGUMES:** abobrinha, aspargo, berinjela, beterraba, cenoura, inhame, maxixe, nabo, pepino e pimentão.

**VERDURAS:** alho-poró, almeirão, brócolis, cebolinha, endívia, erva-doce, espinafre e folha de uva.

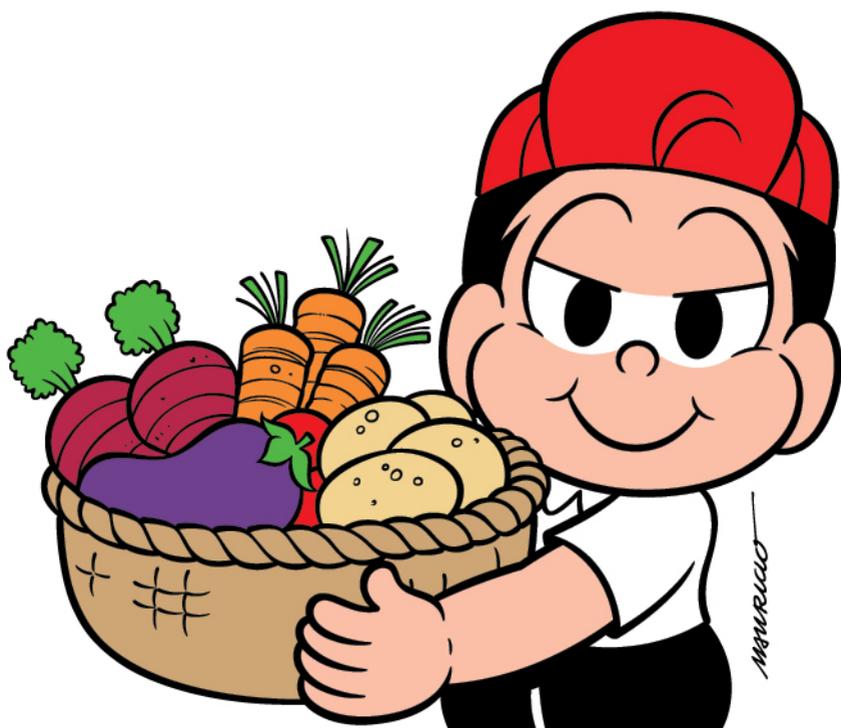
## DEZEMBRO

**FRUTAS:** abacaxi, ameixa, banana-prata, cereja, coco-verde, damasco, figo, framboesa, graviola, *kiwi*, laranja-pera, limão, lichia, maçã, manga, maracujá, melancia, melão, nectarina, pêssego, romã, uva e tomate

**LEGUMES:** abobrinha, beterraba, cenoura, pimentão e vagem-macarrão.

**VERDURAS:** almeirão, cebolinha, endívias, erva-doce, folha de uva, hortelã, orégano, rúcula, salsa e salsão.





SE FALTOU ALGUM ALIMENTO NESSA LISTA, QUE TAL PERGUNTAR A UM AGRICULTOR QUE VOCÊ CONHECE OU PESQUISAR NA INTERNET A MELHOR ÉPOCA PARA ENCONTRÁ-LO, FORMAS DE CONSUMIR, COMO FAZER ELE DURAR MAIS TEMPO E COMO APROVEITAR CADA PEDACINHO, DA FRUTA AO TALO?

Nós, do WWF-Brasil, acreditamos em um sistema alimentar que harmoniza a conservação da natureza e o bem-estar de todos. Para isso, precisamos de novos padrões de produção e consumo que levem em consideração a integração dos interesses ecológicos, sociais e econômicos. E é para isso que o WWF-Brasil trabalha.

Como ONG ambiental brasileira, que atua há mais de 25 anos em prol do meio ambiente, temos projetos que buscam disseminar boas práticas no campo, além do engajamento público e da articulação com atores-chave da cadeia produtiva alimentícia (lembra o caminho que a comida faz do produtor até a mesa?).

Juntos é possível tornar as dietas brasileiras mais saudáveis e sustentáveis. Se você também acredita nisso e quer ajudar nosso trabalho em defesa da vida, pode se tornar um apoiador pelo *link*: [wwf.org.br](http://wwf.org.br)

#JuntosÉPossível  
#CuidarComeçaAgora  
#ConectadoNoPlaneta



Trabalhando em conjunto pela educação e conscientização em defesa da natureza.

#### FONTES

- Embrapa
- WWF-Brasil: impactos ambientais da alimentação
- Ceagesp
- Comida Saudável para Todos
- WWF-Brasil: Comunidade que Sustenta a Agricultura
- IBGE