

# Comer Bem é Cuidar do Planeta: Os Benefícios de Optar por Alimentos In Natura

## Síntese Integrada

Ao priorizar alimentos **in natura**, geramos uma cadeia de efeitos positivos que se retroalimentam: preservamos o meio ambiente, fortalecemos a economia local, protegemos a saúde das pessoas e reduzimos pressões sobre sistemas públicos e naturais. Isso alinha-se diretamente com os princípios da sustentabilidade integral — especialmente os princípios da **função, responsabilidade, permanência e vida**.

---

## Benefícios Ambientais

### Redução do Consumo de Energia

- A produção de alimentos processados exige grandes quantidades de energia em várias etapas: industrialização, refrigeração, cozimento, secagem, envase e transporte.
- Alimentos **in natura**, principalmente de produção local e sazonal, demandam significativamente menos energia, especialmente ao evitar cadeias longas de refrigeração e processamento.

### Menor Geração de Embalagens e Resíduos

- Alimentos processados vêm embalados em materiais plásticos, alumínio, papelão ou vidro, muitos dos quais são de difícil reciclagem ou não recicláveis.
- Alimentos **in natura**, especialmente adquiridos em feiras, sacolões ou diretamente do produtor, reduzem drasticamente o uso de embalagens descartáveis.

### Redução das Emissões de Gases de Efeito Estufa

- Processamento industrial, transporte em longas distâncias e refrigeração constante aumentam significativamente a pegada de carbono dos alimentos processados.

- O consumo de alimentos frescos, locais e sazonais contribui para cadeias curtas de produção, reduzindo emissões.

## **Menor Pressão sobre Recursos Naturais**

- A industrialização alimentar impulsiona monoculturas, uso intensivo de água, energia e recursos minerais para embalagens.
  - Incentivar alimentos in natura promove práticas agroecológicas, diversificação produtiva e menor degradação dos ecossistemas.
- 

## **Benefícios Sociais**

### **Valorização da Agricultura Familiar e dos Produtores Locais**

- A compra de alimentos frescos movimentada a economia local, fortalece a agricultura familiar e promove a soberania alimentar.
- Garante renda direta para pequenos agricultores, estimulando o desenvolvimento rural sustentável.

### **Preservação de Saberes e Culturas Alimentares**

- Incentiva o consumo de alimentos típicos, resgate de receitas tradicionais e preservação da cultura alimentar regional.
- Diminui a homogeneização cultural imposta pela indústria alimentícia.

### **Promoção da Saúde Pública**

- Dietas baseadas em alimentos in natura são associadas à prevenção de doenças crônicas como obesidade, diabetes, hipertensão e câncer.
- Reduz a dependência do sistema de saúde pública ao diminuir a incidência de doenças associadas ao consumo de ultraprocessados (excesso de sal, açúcar, gorduras trans e aditivos químicos).



## **Fortalecimento da Justiça Social e do Trabalho Digno**

- Promove relações de trabalho mais justas e condições mais humanas, em contraste com as cadeias industriais que muitas vezes exploram mão de obra precarizada.
- 



## **Benefícios Econômicos**



### **Estímulo à Economia Circular e Local**

- Dinheiro investido em produtores locais circula dentro da própria comunidade, gerando empregos e fortalecendo a economia regional.



### **Redução de Custos Públicos e Privados**

- Menor demanda por serviços de saúde pública em função da melhora da saúde da população.
- Redução dos custos associados à gestão de resíduos sólidos, especialmente embalagens descartáveis.



### **Menor Dependência de Insumos e Energia**

- Diminuição da necessidade de insumos industriais (como conservantes, estabilizantes, corantes) e da energia utilizada no processamento, refrigeração e transporte.



### **Resiliência Econômica**

- Sistemas alimentares locais são mais resilientes a crises globais, flutuações de preço de combustíveis, cadeias logísticas interrompidas e choques econômicos externos.