

Dicas de como ter uma alimentação mais sustentável

Categories : [Urbanoide](#)

Uma alimentação sustentável é, a priori, saudável para a pessoa e o para planeta. O cultivo de orgânicos dispensa o uso de agrotóxicos. O consumo de alimentos naturais em detrimento de produtos industrializados e o reaproveitamento das partes dos alimentos normalmente desprezadas fazem parte de [uma cultura por uma alimentação mais sustentável](#).

Confira nossas dicas!

Alimentos orgânicos

Esse vídeo de quase 5 minutos explica o que são alimentos orgânicos.

A diferença entre cultivo tradicional ou orgânico, mitos e outros temas ligados ao cultivo você pode saber mais nos textos abaixo:

[Cultivo orgânico ou tradicional: estudo mostra as diferenças](#)

[Três mitos sobre alimentos orgânicos](#)

[A Revolução Verde é insustentável](#)

[Mapa mostra feiras de orgânicos em 22 capitais](#)

Suco da fruta e suco de caixinha

Há diferença entre o suco de fruta, suco tropical, néctar de frutas e refresco: a concentração de fruta. Nesse vídeo da jornalista Francine Lima, do canal "[Do campo à mesa](#)", mostra de maneira bem didática a diferença na saúde, no bolso e o impacto ambiental dos sucos de caixinha, que geram lixo.

((o))eco já escreveu sobre a diferença, numa matéria de Nanda Melonio:

[Quase não tem fruta nos sucos de caixinha](#)

Como não desperdiçar alimentos

Reaproveitamento de alimentos, higienização e receitas são o foco desses 3 vídeos que se complementam.

Higienização

Reaproveitamento alimentar - cascas e talos

Em 4 minutos, a nutricionista Jacy Mota dá uma receita de como reaproveitar cascas e talos de alimentos.

Aproveitamento Total de Alimentos

Receitas

Receita sustentável - Wrap Recheado

Aprenda uma receita de papinha orgânica

Receita sabão líquido

Leia também

[Aprenda como refrescar o verão](#)

[Aprenda a fazer enfeites de Natal com material reciclado](#)

[Aprenda a fazer hortas em sua casa](#)