



# Conselho Federal de Nutricionistas

## Conselho Regional de Nutricionistas - 3ª Região (SP e MS)

### **BOLETIM TÉCNICO CRN-3 Nº 02/2015** **SUSTENTABILIDADE EM NUTRIÇÃO**

O conceito de sustentabilidade pressupõe uma relação equilibrada entre os fatores ambiental, social, econômico e nutricional.

O termo sustentabilidade tornou-se muito frequente, abordado por todos os meios de comunicação. O compromisso com o meio ambiente, com o próximo, com a garantia de sobrevivência e com maneiras mais adequadas de utilizar os recursos está sendo discutido e políticas públicas estão sendo pensadas e viabilizadas.

As fronteiras da atuação do nutricionista se ampliam no contexto da sustentabilidade, uma vez que promove a saúde do ser humano e do planeta. Como um profissional em constante evolução e aprendizado, o nutricionista e o acadêmico de Nutrição podem contribuir com ações, visando à sustentabilidade em Nutrição.

#### **O CONCEITO DOS Rs**

O conceito pode e deve ser aplicado nas diversas áreas de atuação do nutricionista. A ordem dos Rs não é uma coincidência. É melhor reduzir a produção de resíduos que buscar destinos para materiais descartados. Ou seja, produzir menos lixo é administrar melhor o tempo, recursos humanos e financeiros.

**Repensar (o planejamento)**  
**Reduzir (evitar a produção de lixo)**  
**Reutilizar (objetos e materiais, prolongando sua vida útil)**  
**Reciclar (resíduos após seu descarte)**

A sustentabilidade em Nutrição prevê algumas ações:

✓ **Planejamento do cardápio / de compras:**

A aplicação de fichas técnicas no planejamento de compras previne o desperdício, e contribui para uma melhor gestão do serviço. O uso de técnicas adequadas de armazenamento, descongelamento, pré-preparo, preparo e distribuição podem contribuir significativamente com a diminuição do uso da água e da energia elétrica e para o destino adequado dos resíduos.

✓ **Privilegiar alimentos regionais e da safra:**

Ao adquirir alimentos produzidos regionalmente estamos incentivando o desenvolvimento da economia da região, a diminuição da emissão de gás carbônico do trajeto que os produtos fazem até chegar ao consumidor, além da possibilidade de se conhecer a origem e rastreamento dos alimentos que consumimos. Deve-se privilegiar a agricultura familiar e o fortalecimento da economia local.



## Conselho Federal de Nutricionistas Conselho Regional de Nutricionistas - 3ª Região (SP e MS)

### ✓ **Aproveitamento integral dos alimentos:**

O melhor aproveitamento pode ser avaliado na sua contribuição para a sustentabilidade em nutrição. O alimento deve ser visto na sua integralidade, desde a sua seleção, preparo e apresentação para o consumo.

### ✓ **Redução de uso dos recursos naturais:**

É muito importante o planejamento da localização da Unidade Produtora de Refeição – UPR e o layout de seus ambientes. Deve-se contemplar nos projetos o aproveitamento da energia solar e a escolha de equipamentos com baixo consumo (água, gás e eletricidade) e alta eficiência. Como exemplo, a iluminação do ambiente com acionamento por sensor de presença. Tudo isso aliado a uma manutenção preventiva de infraestrutura, que tem por finalidade garantir a performance adequada dos pontos citados. A água proveniente da higienização de FLV (frutas, legumes e verduras) e da captação da água da chuva pode ser utilizada na lavagem de áreas externas e vestiários.

### ✓ **Substituição dos descartáveis por materiais duráveis:**

Repensar o seu uso é de grande importância para a redução da geração de resíduos e tecnicamente viável.

### ✓ **A coleta seletiva de lixo:**

Em todas as áreas de atuação do nutricionista a coleta seletiva pode ser realizada. Em UPR a produção de lixo diária é significativa. A coleta seletiva de lixo tem proporcionado redução de uso de recursos naturais e auxiliado muitos trabalhadores desse setor. A reciclagem é importante pois evita a geração dos resíduos. São necessárias lixeiras identificadas por cor e símbolo (vidro, papel, metal etc). Este lixo deve ser armazenado com os mesmos cuidados dos resíduos orgânicos. Recomenda-se avaliar, dentro da realidade do local, a elaboração de uma composteira para o lixo orgânico, ou até a implantação de hortas próprias.

### ✓ **Descarte adequado do óleo de cozinha:**

A destinação adequada de óleos e gorduras é de vital importância para não comprometer os recursos hídricos e solo. O óleo e seus resíduos nunca devem ser descartados nas pias e ralos da UPR, pois entopem a tubulação e poluem o meio ambiente. Devem ser recolhidos e mantidos em bombonas fechadas e vedadas, e destinados às empresas ou instituições que os reciclem (para fabricação de biodiesel, sabão e tinta) ou encaminham para a reciclagem, atendendo a legislação vigente.

### ✓ **Treinamento e orientação dos colaboradores:**

O conceito de sustentabilidade em Nutrição deve ser abordado em treinamentos para colaboradores, a fim de que as ações sejam incorporadas.

**CRN-3 Jovem**  
**Comissão de Formação Profissional**  
**Colegiado 2014 – 2017**