



## Instituto celebra Dia do Meio Ambiente com reflexão sobre impacto das escolhas alimentares na saúde e no ecossistema

A celebração do Dia Internacional do Meio Ambiente no INCA teve como tema *Do prato ao planeta: escolhas alimentares que impactam a saúde e o meio ambiente*. O evento, realizado dia 17 de junho, no auditório I do prédio da Rua Marquês de Pombal, integra as ações do Instituto em alusão à data (comemorada em 5 de junho), instituída pela Organização das Nações Unidas (ONU) para promover a conscientização e a ação global em defesa do planeta.

As comissões de Gerenciamento de Resíduos e de Logística Sustentável organizaram o encontro, que propôs a reflexão sobre como nossas escolhas alimentares impactam tanto a saúde humana quanto o ecossistema. O consumo excessivo de ultraprocessados está associado ao aumento de doenças crônicas, como o câncer, e também à degradação ambiental, devido à sua produção intensiva, ao uso excessivo de embalagens e ao elevado desperdício.

Houve distribuição de mudas, copos reutilizáveis – como incentivo ao consumo consciente e à redução de resíduos -, degustação consciente de receitas sustentáveis e apresentação do coral

INCAntando. Foram promovidas duas oficinas: *Compostagem caseira* e *Horta caseira*. A compostagem é um processo natural de decomposição da matéria orgânica, que transforma restos de alimentos, folhas, galhos e outros materiais em adubo rico em nutrientes.

Os debates contribuíram para o entendimento de que saúde e meio ambiente estão conectados e trouxeram reflexões sobre caminhos compatíveis com a sustentabilidade, reunindo os temas *Alimentos ultraprocessados: impactos na saúde e no ambiente*; *Aproveitamento integral dos alimentos como estratégia sustentável diante das mudanças climáticas*; *Resíduos sólidos urbanos, segurança alimentar e economia circular*; e *Apresentação Sesc Mesa Brasil!*, que destacou a atuação do programa no combate à fome e à redução do desperdício. Os alimentos utilizados nas receitas oferecidas aos participantes foram doados pelo Sesc Mesa Brasil.

**MAIS NA INTERNET:** [Youtube.com/watch?v=1p0SXjBWABM&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=1p0SXjBWABM&feature=youtu.be)