

# CAMILIANOS LAUDATO SI'

CUIDADO DA  
ALIMENTAÇÃO



“PRETENDE-SE, ASSIM, LEGITIMAR O MODELO DISTRIBUTIVO ATUAL, NO QUAL UMA MINORIA SE JULGA COM O DIREITO DE CONSUMIR NUMA PROPORÇÃO QUE SERIA IMPOSSÍVEL GENERALIZAR, PORQUE O PLANETA NÃO PODERIA SEQUER CONTER OS RESÍDUOS DE TAL CONSUMO. ALÉM DISSO, SABEMOS QUE SE DESPERDIÇA APROXIMADAMENTE UM TERÇO DOS ALIMENTOS PRODUZIDOS, E A COMIDA QUE SE DESPERDIÇA É COMO SE FOSSE ROUBADA DA MESA DO POBRE” (LS, 50).

EVITE O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E DEFENDA POLÍTICAS QUE PROMOVAM A JUSTA DISTRIBUIÇÃO DOS RECURSOS ALIMENTARES.



CAMILIANOS  
LAUDATO  
SI'



**CAMILIANOS**  
Provincia Camiliana Brasileira



SÃO CAMILO

## “A COMIDA QUE SE DESPERDIÇA É COMO SE FOSSE ROUBADA DA MESA DO POBRE.”

O Brasil é o segundo maior produtor de alimentos. No entanto, enfrenta o paradoxo de ver uma grande parcela da população sofrendo de fome e insegurança alimentar.

O desperdício de alimentos é um problema alarmante. Anualmente, milhões de toneladas de alimentos são descartadas, enquanto milhões de pessoas passam fome. Por isso, a conscientização sobre o desperdício é crucial.

Cada grão de alimento jogado fora representa um recurso que poderia saciar a fome de alguém necessitado. Implementar políticas de redução do desperdício e educar a população sobre o valor dos alimentos são passos essenciais.

### A ALIMENTAÇÃO É UM DIREITO INALIENÁVEL

A fome não é apenas uma tragédia, mas uma vergonha para a humanidade. Jesus ensinou aos seus apóstolos: “Dai-lhes vós mesmos de comer” (Mt 14,16), ressaltando a responsabilidade coletiva de garantir que todos tenham acesso ao alimento.

Devemos defender políticas que promovam a distribuição justa dos recursos alimentares e apoiem aqueles que lutam contra a fome.

### OBESIDADE E CONSUMO DESENFREADO... QUAL É O LIMITE?

Atualmente, mais de três bilhões de pessoas não têm acesso a uma dieta nutritiva, enquanto quase dois bilhões sofrem de obesidade ou excesso de peso. Este paradoxo destaca a necessidade de promover hábitos alimentares saudáveis e um estilo de vida equilibrado.

A alimentação é fundamental para a vida humana e não pode ser tratada como qualquer mercadoria.



“Lembremo-nos de que **aqueles que sofrem a miséria não são diferentes de nós. Têm a mesma carne e sangue que nós.** Por isso, merecem que uma mão amiga os socorra e ajude, de modo que ninguém seja deixado para trás e, no nosso mundo, a fraternidade tenha direito de cidadania.”

(MENSAGEM PARA O DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO, 2018, N. 7)

*Franciscus*



## RUMO A UM CONSUMO RESPONSÁVEL, SAUDÁVEL E IGUAL PARA TODOS

Respeitar os alimentos e dar-lhes o lugar preeminente que ocupam na vida humana só será possível se, além da preocupação com sua produção, disponibilidade e acesso, tomarmos consciência de que são um “dom de Deus” do qual somos meros administradores.

Devemos encorajar uma participação ativa na mudança, reorganizando os sistemas alimentares para que sejam sustentáveis e acessíveis. Cada um de nós tem um papel a desempenhar na transformação dos sistemas alimentares, começando por pequenas ações diárias que podem fazer uma grande diferença.

### AÇÕES PRÁTICAS



#### **Consumo consciente:**

Compre apenas o necessário e evite o desperdício.



#### **Sustentabilidade:**

Opte por produtos sustentáveis e de origem orgânica.



#### **Redução do desperdício:**

Pratique o uso completo dos alimentos e reaproveite sobras.



#### **Dietas saudáveis:**

Incentive o consumo de alimentos frescos e naturais em vez de processados.



#### **Exercício e bem-estar:**

Promova a atividade física regular como parte de um estilo de vida saudável.



#### **Educação nutricional:**

Implemente programas de educação nutricional em escolas e comunidades.