



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



**APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: IMPORTÂNCIA E
CONSCIENTIZAÇÃO**

Eliane Oliveira^a, Lisiane Daniela Paim^a, Priscila Soares^a, Fernanda Bissigo Pereira^{a*}

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

*Autor correspondente (Orientador)

Fernanda Bissigo Pereira,
Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP:
95020-472

Palavras-chave:

Aproveitamento integral de alimentos.
Desperdício de alimentos. Educação
alimentar. Sustentabilidade

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: O Brasil é um país rico na produção de cereais, grãos, frutas e legumes, na mesma proporção que desperdiça grande parte dessa riqueza na colheita, manuseio, transporte e quando chegam finalmente no consumidor final, esse por erros na hora da compra e na conservação, contribuindo para que grande parte dessa colheita vire lixo. Segundo dados da Nações Unidas Brasil (ONU) (2017), 30% de toda comida produzida no mundo vai parar no lixo e conforme dados da EMBRAPA (2018), o desperdício de alimentos *per capita* é de 41,6 kg/ano. Temos então um paradoxo: de um lado produzimos e exportamos toneladas de alimentos, por outro lado muitas pessoas passam fome e não tem acesso a uma alimentação de verdade que ofereça o aporte nutricional adequado para seu bem-estar e saúde. Segundo a ONU (2018), cerca de 5,2 milhões de brasileiros passam fome. Sendo assim, aproveitamento integral dos alimentos é uma prática sustentável e ecológica que traz benefícios tanto nutricionais como econômicos, pois permite a redução de custos com a alimentação do indivíduo e sua família e promove a diversidade nos hábitos alimentares elevando sua qualidade nutricional. As folhas, talos e cascas, normalmente descartadas, podem ser muitas vezes mais saborosas e ricas em nutrientes dos que as partes usualmente consumidas nas preparações culinárias por apresentarem mais fibras, potássio, magnésio e cálcio que estão mais concentrados em suas cascas do que na sua polpa. Folhas de cenoura e beterraba, por exemplo, são ricas em micronutrientes e podem transformar-se em refogados, molhos, saladas, contribuindo para a diminuição da monotonia alimentar, que traz prejuízos no bem-estar e saúde da população. Desta forma, o objetivo do presente trabalho é esclarecer e informar os benefícios do uso integral dos alimentos nas preparações culinárias, salientando seu sabor, textura e novas experiências sensoriais. **MATERIAL E MÉTODOS:** Para a realização da atividade prática foram elaboradas três

preparações culinárias que continham partes de alimentos que normalmente são descartados, como, por exemplo, a casca da banana. Foi selecionada uma receita doce (brigadeiro de casca de banana), uma salgada (mufin de legumes) e uma líquida (chá de cascas). As preparações foram oferecidas para degustação pelos alunos do curso de nutrição da disciplina de Técnica Dietética I no dia 22/04/2019. Na dinâmica, os participantes tinham que responder três questionamentos: se já utilizavam algum alimento integralmente, citando quais, no caso de resposta afirmativa. Também foi solicitado que os participantes tentassem adivinhar o que havia dentro da preparação, pois as receitas foram disponibilizadas somente depois que a degustação foi finalizada. Por fim, os participantes foram indagados quanto a sete critérios de aceitação apresentados sob a forma de uma escala hedônica correspondente a três reações (satisfatória, regular ou ruim). Os aspectos avaliados pelos participantes foram: apresentação, cor, sabor, odor, consistência, características nutricionais. Também foram citados projetos de grande relevância nacional que buscam popularizar e conscientizar a população sobre o aproveitamento integral de alimentos, como, por exemplo, o projeto Mesa Brasil SESC, Favela Orgânica, Fruta Imperfeita, SemDesperdicio.org, aplicativo Food Keeper e o Banco de Alimentos. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Trinta e dois alunos participaram da pesquisa. Quanto ao questionamento se já utilizavam algum alimento integralmente, 16 alunos (50%) disseram já realizar essa prática. Quanto aos aspectos sensoriais (apresentação, cor, sabor, odor, consistência e características nutricionais) das preparações oferecidas, houve maiores percentuais de reação satisfatória em todos os quesitos. Quanto aos alimentos que os participantes consideraram estarem presentes nas preparações, a folha mais citada foi da cenoura, a casca da banana, o talo da couve-flor, a entrecasca do melão e a semente da abóbora. Storck (2013) recomenda a utilização de partes de alimentos em preparações culinárias a fim de enriquecê-las e também como forma de incentivar a sua utilização. As partes dos alimentos que normalmente são descartadas, como talos, cascas e sementes, possuem um bom aporte de fibras e macronutrientes (STORCK, 2013). **CONCLUSÃO:** A intervenção foi importante pois levou informações claras, objetivas e adequadas a um grupo de alunos, ajudou a difundir os benefícios do aproveitamento integral de alimento tanto sob o ponto de vista nutricional quanto da sustentabilidade ambiental.

REFERÊNCIAS

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA). PORPINO, G.; LOURENÇO, C. E.; ARAÚJO, C.M.; BASTOS, A. (2018). **Intercâmbio Brasil – União Europeia sobre desperdício de alimentos**. Relatório final de pesquisa. Brasília: Diálogos Setoriais União Europeia – Brasil. Disponível em: <http://www.sectordialogues.org/publicacao>. Acesso em 20abr. 2019.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL (ONU). **FAO: 30% de toda a comida produzida no mundo vai parar no lixo**. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/fao-30-de-toda-a-comida-produzida-no-mundo-vai-parar-no-lixo/>. Acesso em 20abr. 2019.

STORCK, C. R. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, Santa Maria, v.43, n.3, p.537-543, mar, 2013.