

## APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: UMA ALTERNATIVA SUSTENTÁVEL E NUTRITIVA.

Anna Raphaella de Moraes Peixoto<sup>1</sup>, Luisa Costa de Carvalho<sup>1</sup>, Samara de Macêdo Morais<sup>2</sup>.

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o não aproveitamento em sua totalidade, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. Problema a ser resolvido, principalmente na produção, distribuição e consumo dos alimentos. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Uma forma de evitar o desperdício e aumentar a qualidade nutricional das refeições aliado ao baixo custo aquisitivo é a prática sustentável de aproveitamento integralmente dos alimentos. Podendo ser implementada em sociedades carentes com o intuito de melhorar a qualidade nutricional da população, como também ser adotada por toda a sociedade evitando o alto desperdício de matéria orgânica nutritiva. Diante desse contexto, esse projeto tem por objetivo conscientizar a comunidade a respeito do aproveitamento integral do alimento e sua importância para a sociedade e o meio ambiente. O local de atuação do projeto foi no grupo de estudos sobre alimentação saudável no Centro de Práticas Integrativas e Complementares do Sus – Equilíbrio do Ser. Reuniões semanais foram realizadas para debater a respeito da alimentação, fomentando uma base teórica e prática sobre a nutrição no intuito da adoção de uma vida cada vez mais saudável e sustentável para seus integrantes. Oficinas práticas e teóricas foram desenvolvidas com o auxílio de recursos áudio visuais (slides e vídeos), ministradas por três alunas da Universidade Federal da Paraíba, objetivando introduzir o tema ao grupo, despertar o interesse do mesmo, e manifestar a consciência sustentável. Nas oficinas teóricas foram abordados os seguintes temas: higiene do ambiente, do manipulador e dos alimentos; surtos alimentares; aproveitamento integral dos alimentos; produção de alimentos sem desperdício e valor nutricional de partes convencionais e não convencionais dos alimentos. Realizou-se oficinas práticas de higienização de frutas e hortaliças, higienização correta das mãos dos manipuladores de alimentos, execução de receitas com partes não convencionais dos alimentos, escolha e adaptação de receitas com a

1. Aluna do curso de gastronomia, bolsista, raphaella1412@gmail.com; aluna do curso de gastronomia, bolsista, luisacarvalho1994@gmail.com; 2. Orientadora, ctdr, samara\_mmacedo@hotmail.com.

participação do grupo e elaboração de cardápio com aproveitamento integral do alimento. Das receitas desenvolvidas com o auxílio de todos os participantes do grupo de estudos, vale ressaltar: geleias de entrecasca de frutas, sucos de frutas com casca, doce da casca e entrecasca de melancia, bife da casca da banana, dentre outras preparações. Finalizada a etapa de oficinas foi aplicado um questionário com 25 participantes do projeto e obteve-se o seguinte resultado: 100% analisaram a atuação do projeto como eficaz e 100% pretendem desenvolver as receitas em suas residências. Portanto, constatou-se a positiva receptividade as informações passadas pelo referido projeto de extensão, por pessoas adultas, de faixa etária variável entre 25-70 anos, 25% do sexo masculino e 75% do sexo feminino, de diferentes classes sociais, demonstrando assim a viabilidade de novos hábitos alimentares sustentáveis e nutritivos.

Palavras-chave: aproveitamento integral do alimento, desperdício, sustentabilidade.

1. Aluna do curso de gastronomia, bolsista, [raphaella1412@gmail.com](mailto:raphaella1412@gmail.com); aluna do curso de gastronomia, bolsista, [luisacarvalho1994@gmail.com](mailto:luisacarvalho1994@gmail.com); 2. Orientadora, ctdr, [samara\\_mmacedo@hotmail.com](mailto:samara_mmacedo@hotmail.com).