Congresso Internacional em Produção de Refeições, Alimentação e Nutrição
25 a 28 de Outubro de 2021
ISBN Nº: 978-65-81152-13-0

BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Congresso Internacional em Produção de Refeições, Alimentação e Nutrição, 1ª edição, de 25/10/2021 a 28/10/2021
ISBN dos Anais: 978-65-81152-13-0

ABREU; Dalyla da Silva de [1], OLIVEIRA; Ana Caroline Rodrigues Sousa [2], SILVA; Telma Melo da [3], SILVA; Jailson Matos da Silva [4], RAMPIM; Gabriela Alves Ferreira [5], ALVES; Denusia Maria de Moraes [6], GUEDES; Sheila Veloso Marinho [7], CASTRO; Giovana Nogueira de [8], SILVA; Mauriane Maciel da [9], SILVA; Carla Fregona da [10]

RESUMO

Aproveitar integralmente os alimentos significa utilizar partes que são normalmente descartadas no lixo, como as cascas, entrecascas, folhas, talos e sementes, no preparo de receitas. Partes essas, que muitas vezes possuem um maior valor nutricional, do que a polpa. São vários benefícios que essa prática pode trazer para a sociedade, dentre eles pode-se destacar o aumento do valor nutritivo de refeições, diminuição do desperdício de alimentos e consequentemente uma maior economia. O trabalho tem como objetivo discorrer sobre o aproveitamento integral dos alimentos, bem como seus benefícios. A pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada a partir de um levantamento nas bases de dados LILACS (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SciELO (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico. Na busca foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde (DECS) “aproveitamento integral dos alimentos” e “saúde”. Estudos publicados a partir de 2016 foram investigados, aceitando se aqueles escritos em português. A importância e os benefícios da prática de AIA (Aproveitamento Integral dos Alimentos) estão entrelaçados. A importância é a redução dos custos das preparações, a contribuição para a diminuição de o desperdício alimentar, o aumento do valor nutricional e a elaboração de novas preparações. Apesar de todos os benefícios do aproveitamento alimentar, muitas pessoas ainda desconhecem o valor nutritivo contido nas partes dos alimentos. Um dos trabalhos ressalta que os principais benefícios do aproveitamento integral dos alimentos é o aumento da qualidade nutricional da dieta. As partes desprezadas desses alimentos (cascas, entrecascas, folhas, talos e sementes) possuem um alto aporte nutricional como carboidratos, proteínas, lipídeos e minerais. Outro estudo selecionado refere que o aproveitamento pode diminuir o desperdício de alimentos e gerar mais economia, tendo em vista que o desperdício de alimentos tem impactos econômicos, ambientais e sociais significativos. No âmbito mundial, cada habitante desperdiça uma quantidade de alimentos suficiente para atender as necessidades alimentares de 300 milhões de pessoas. Um terço da comida comprada vai para o lixo, ou seja, a cada R$ 1.000,00 comprados em alimentos, R$ 330,00 se traduzem em desperdício. No Brasil são desperdiçados cerca de 26 milhões de toneladas de alimentos por ano, o consumo é muitas vezes pela aparência e não pelo valor nutritivo. Dessa forma, o aproveitamento integral de alimentos pode ser usado como estratégia para a diminuição

[1] IESMA - UNISULMA, dalyla.abreu@hotmail.com
[2] IESMA - UNISULMA, carolrodrigues497@gmail.com
[3] IESMA - UNISULMA, telmamelos22@gmail.com
[4] IESMA - UNISULMA, jailsonsilva.mattos@gmail.com
[5] IESMA - UNISULMA, gabriela.rampim@unisulma.edu.br
[6] IESMA - UNISULMA, denusiaalves@hotmail.com
[7] IESMA - UNISULMA, Sheilamguedes@hotmail.com
[8] IESMA - UNISULMA, giovananogueira1998@GMAIL.COM
[9] IESMA - UNISULMA, mauriane.silva@unisulma.edu.br
[10] IESMA - UNISULMA, carlafregona@hotmail.com

do desperdício,, do risco alimentar e consequentemente gerar diminuição de custos. Por isso, é preciso que haja uma maior conscientização e treinamento da população à cerca dos benefícios do aproveitamento, pois, o desperdício das cascas, talos e folhas ocorre devido ao desconhecimento das propriedades neles existentes e preconceito social para com os mesmos.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos, Aproveitamento integral, Saúde, Nutrição, Técnica dietética

[1] IESMA - UNISULMA, dalyla.abreu@hotmail.com
[2] IESMA - UNISULMA, carolrodrigues497@gmail.com
[3] IESMA - UNISULMA, telmamelos22@gmail.com
[4] IESMA - UNISULMA, jailsonsilva.mattos@gmail.com
[5] IESMA - UNISULMA, gabriela.rampim@unisulma.edu.br
[6] IESMA - UNISULMA, denusiaalves@hotmail.com
[7] IESMA - UNISULMA, Sheilamguedes@hotmail.com
[8] IESMA - UNISULMA, giovananogueira1998@GMAIL.COM
[9] IESMA - UNISULMA, mauriane.silva@unisulma.edu.br
[10] IESMA - UNISULMA, carlafregona@hotmail.com