

## APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

Solange Aparecida Esteves <sup>1</sup>

solangeap@baraodemaua.br

Carina Carlucci Palazzo <sup>2</sup>

carina.carlucci@baraodemaua.br

Centro Universitário Barão de Mauá

O aproveitamento integral dos alimentos é uma prática que vem ganhando destaque e importância em um contexto de crescente preocupação com a sustentabilidade, a segurança alimentar e a redução do desperdício. A ideia central é utilizar ao máximo todas as partes dos alimentos, incluindo aquelas que tradicionalmente são descartadas, como cascas, sementes, talos e folhas. Esse conceito não apenas contribui para uma alimentação mais consciente e saudável, mas também traz benefícios econômicos e ambientais significativos. Estima-se que cerca de um terço de todos os alimentos produzidos no mundo é desperdiçado. Esse desperdício ocorre em diferentes etapas da cadeia de produção, desde a colheita até o consumo final. Quando descartamos partes comestíveis dos alimentos, contribuimos para esse problema global, desperdiçando recursos preciosos como água, energia e solo que foram empregados na produção desses alimentos e também contribuimos para a emissão de gases de efeito estufa, uma vez que alimentos descartados em aterros sanitários liberam metano, um gás com alto potencial de aquecimento global. A prática do aproveitamento integral dos alimentos pode mitigar esses impactos negativos. Utilizar partes dos alimentos que normalmente são descartadas, como cascas de frutas e legumes, sementes de abóbora, talos como de couve e folhas, como as de cenoura, pode aumentar significativamente o valor nutricional das

---

<sup>1</sup> Mestra em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, UNESP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

<sup>2</sup> Doutora em Medicina (Clínica Médica) pela Universidade de São Paulo, USP. Mestra em Ciências Médicas pela Universidade de São Paulo, USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

refeições. Muitas dessas partes contêm altos teores de fibras, vitaminas e minerais que são essenciais para a nossa saúde. Além dos benefícios nutricionais, o aproveitamento integral dos alimentos pode resultar em economia financeira. Ao utilizar mais partes dos alimentos, reduzimos a necessidade de comprar novos ingredientes, o que pode resultar em uma diminuição significativa dos custos com alimentação. Restaurantes e cozinhas comerciais que adotam essa prática frequentemente relatam uma redução nas despesas com alimentos e um aumento na criatividade culinária, desenvolvendo novas receitas e pratos inovadores. Programas educativos em escolas, campanhas de conscientização e oficinas culinárias são formas eficazes de disseminar esses conceitos e promover uma mudança de comportamento em larga escala. A atividade tem como objetivo criar receitas com aproveitamento integral dos alimentos evitando desta forma o desperdício alimentar. Para isso, os alunos foram divididos em grupos, sendo que cada grupo escolheu um alimento e utilizou todas as partes deste alimento em uma única preparação ou diversas. A atividade resultou na elaboração de preparações culinárias saborosas e econômicas com uma melhor gestão dos recursos alimentares disponíveis. Os alunos vivenciaram uma experiência educativa combinando, teoria e prática, que incentivava hábitos alimentares mais sustentáveis, econômicos e saudáveis. A aula de aproveitamento integral dos alimentos proporcionou aos estudantes uma experiência educativa com abordagem multifacetada, onde eles vivenciaram um passo importante em direção a um sistema alimentar mais sustentável e eficiente, que valoriza os recursos naturais e promove uma alimentação mais saudável e consciente.

**Palavras-chaves:** Alimentos. Aproveitamento. Economia.