



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: APLICAÇÃO PRÁTICA E ACEITABILIDADE

Caroline Miato dos Santos¹
Adriellen Duarte de Moraes²
Milene Peron Rodrigues Losilla³

^{1,2}Graduandas do Departamento de Nutrição/Centro de Ciências da Saúde - Universidade do Sagrado Coração (USC) – Bauru/SP – carolinemiato@hotmail.com

³Docente do Departamento de Nutrição/Centro de Ciências da Saúde - Universidade do Sagrado Coração (USC) – Bauru/SP - profa.milene@yahoo.com.br

RESUMO

Com o aumento da população nas últimas décadas é necessária uma demanda maior na produção dos alimentos, porém alguns fatores, tais como, econômicos, climáticos, políticos e sociais interferem num cultivo suficiente. De acordo com o IBGE (2005): 30% da produção de alimentos são desperdiçados por alguma falha do sistema de colheita, transporte, armazenagem e comercialização. Utilização de partes alternativas das hortaliças (folhas, talos e cascas): vem se mostrando uma das melhores soluções acessíveis à população menos favorecida junto ao combate das deficiências nutricionais, principalmente de vitaminas e minerais, através de receitas de uso doméstico com aproveitamento integral de alimentos que contribuem para o enriquecimento alimentar, o aumento do valor nutricional e a disponibilidade de fibras, vitaminas e minerais. O presente trabalho foi desenvolvido com intuito de verificar o nível de conhecimento, consumo populacional dos alimentos em sua integridade e sua aceitabilidade, além de orientar a população como um todo sobre como aproveitar os alimentos e os nutrientes que estes oferecem.

Palavras-chave: Aproveitamento integral dos alimentos; Receitas; Aceitabilidade.

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos a população brasileira vem enfrentando a fome e o desperdício de alimentos, sendo um dos maiores problemas para um país com grande exportação, mas que não consegue suprir suas próprias necessidades nutricionais. (NUNES, 2009).

De acordo com dados do IBGE (2005), 30% da produção de alimentos são desperdiçados por alguma falha do sistema de colheita, transporte, armazenagem e comercialização. (LAURINDO et al., 1014).

A utilização de partes alternativas das hortaliças, como folhas, talos e cascas, vem se mostrando uma das melhores soluções acessíveis à população menos favorecida junto ao combate das deficiências nutricionais, principalmente de vitaminas e minerais, destacando-se as vitaminas A, C, riboflavina, ácido fólico e ferro, através de receitas de uso doméstico com aproveitamento integral de alimentos que contribuem para o enriquecimento alimentar e aumentaria o valor nutricional e a disponibilidade de fibras, vitaminas e minerais. (PEREIRA, et al., 2003). Temos como bons exemplos, talo de couve, brócolis, espinafre, couve flor, casca

da abobrinha, abobora, banana, laranja, limão, folhas de cenoura, beterraba, rabanete, etc. (STORK et al., 2013).

Porém, mesmo com essas possibilidades, ainda é difícil utilizar esse recurso como meio de combate ao problema de saúde pública enfrentando. De acordo com SESI (2006), o tema alimentação é de interesse de muitas pessoas, mas na prática, nota-se que poucas apresentam uma alimentação saudável, seja por falta de conhecimento da importância ou de técnicas, influências sócias, culturais, além é claro da grande dificuldade de acesso a esses alimentos saudáveis. (MORAIS et al., 2009).

Segundo o Instituto Akatu (2005), uma família por dia que desperdiça 350 gramas de alimentos, contabilizando em um mês despreza mais de 10 quilos de comida, o que é considerado uma quantidade suficiente para garantir uma refeição para 30 pessoas. (MORAIS et al., 2009).

Ainda no Instituto Akatu (2005), uma pesquisa mostrou que mais de 60% dos entrevistados jogam fora cascas e talos de frutas, legumes e verduras, sendo que dos 1.200 entrevistados, responderam à pergunta “O que você faz com restos de comida (cascas, sementes, etc)?”. Os mesmos afirmaram desprezar essas partes dos alimentos (cascas, sementes, etc) que além de beneficiar a saúde, reduzia gastos e ainda poderiam variar o cardápio. E com uma parcela muito pequena de apenas 8,3% relataram reaproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas. (MORAIS et al., 2009).

METODOLOGIA

O presente trabalho foi desenvolvido entre o período de 16 a 19 de fevereiro de 2016, no período vespertino, sendo três horas por dia o que contabilizou doze horas no total, na rede de supermercados Confiança, loja da Rodoviária localizado na cidade de Bauru, SP. Para a realização do trabalho foi montado uma mesa de exposição com decoração atrativa referente ao tema, estrategicamente no setor de hortifrúti, onde há o maior fluxo de clientes e por ser o melhor local que retratava o tema.

O plano de ação foi dividido em duas etapas: nível de conhecimento e teste de aceitabilidade.

Nível de Conhecimento: Foi desenvolvido um questionário de fácil entendimento, com questões de alternativas, contendo apenas algumas dissertativas aos clientes.

Teste de Aceitabilidade: Foram ofertados aos clientes e colaboradores duas preparações feitas com aproveitamento integral dos alimentos. Uma torta da casca da abobrinha, talos de couve, folha da beterraba e cenoura e um suco da casca do abacaxi, couve, água de coco e hortelã. Após a degustação os clientes respondiam sobre as características físicas e paliativas das receitas.

E para finalizar a abordagem foi entregue panfletos com as receitas oferecidas e outras para conhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo, voluntariamente, 275 clientes e funcionários. Os resultados apontaram maioria do sexo feminino (66%), clientes (90%), adultos (idade média de $46 \pm 16,24$ anos) e em sobrepeso (IMC $26,89 \pm 5,84$ kg/m²). 88% dos entrevistados relataram consumir frutas e hortaliças pelo menos 1x/dia porém 74% deles responderam que jogam todas as cascas, folhas e talos dos alimentos. Em relação à cor, a maioria dos entrevistados

destacou a cor intensa (100% para torta e 52% para o suco). Quanto ao sabor, a maioria classificou a torta como saborosa (46%) e o suco como muito saboroso (49%). Já quanto a textura, a maioria escolheu a torta como macia (61%) e em relação à aceitabilidade, a maioria avaliou como muito aceitável (100% para a torta e 89% para o suco). A intenção de compra foi de 88% para a torta e 91% para o suco, já índice de reprodução foi de 97% para ambas as receitas.

CONCLUSÃO

O presente estudo mostra que grande parte da população busca uma alimentação saudável, porém não sabem utilizar o aproveitamento integral dos alimentos. As preparações estudadas foram muito bem aceitas pela população, sendo necessário, portanto a realização de novos projetos de educação nutricional visando estimular a inclusão dessas e outras receitas na rotina alimentar da população.

REFERÊNCIAS

PEREIRA, G. I. S. et al. **Avaliação Química da Folha de Cenoura Visando ao seu Aproveitamento na Alimentação Humana**, 2003 Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/cagro/v27n4/v27n4a17>>. Acesso em: fev. 2016.

MORAIS, M. R. et al. **Aproveitamento Integral de Alimentos: uma opção econômica e saudável**, 2009. Disponível em: <http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/gt6/gt6_14.pdf>. Acesso em: fev. 2016.

STORK, C. R. **Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações**, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84782013000300027>. Acesso em: fev. 2016.

LAURINDO, T. R.; RIBEIRO, K. A. R. **Aproveitamento Integral dos Alimentos**, 1014. Disponível em: <http://www.fmpfm.edu.br/intercienciaesociedade/colecao/online/v3_n2/2_aproveitamento.pdf>. Acesso em: fev. 2016.

NUNES, J. T. **Aproveitamento Integral dos Alimentos: Qualidade Nutricional e Aceitabilidade das Preparações**, 2009. Disponível em: <http://bdm.unb.br/bitstream/10483/1037/1/2009_JulianaTavaresNunes.pdf>. Acesso em: fev. 2016.