

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: DESPERDÍCIO ZERO

LILIAN CRUZ SOUTO DE OLIVEIRA SPERB¹; BERENICE REZENDE DA CUNHA²; ALINE DOS REIS RIBEIRO²; SAMANTA WINCK MADRUGA³

¹ Universidade Federal de Pelotas – lica.cso@hotmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – berecunha@gmail.com

² Universidade Federal de Pelotas – aline_ribeiro.pel@hotmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas – samantamadruga@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A alimentação é assunto de interesse em um tempo onde se observa um aumento na ocorrência de distúrbios alimentares associados à má alimentação. O aproveitamento integral de alimentos significa usar os nutrientes contidos em partes usualmente não aproveitadas tais como talos, cascas, sementes, folhas, entre outros, permitindo a elaboração de receitas saudáveis e nutritivas para o dia a dia e também promovendo a variação do cardápio (MORAIS, 2009).

O Brasil é pentacampeão mundial em desperdício de alimentos. Todo ano, joga na lata de lixo o equivalente a 12 bilhões de reais em comida, quantidade suficiente para sustentar 30 milhões de pessoas. Dos 43,8 milhões de toneladas anuais de lixo geradas no país, 26,3 milhões são de comida. Em muitos alimentos, os principais nutrientes concentram-se justamente nas folhas, cascas e talos desprezados (BEZERRA, 2013).

A ocorrência de perdas durante as diversas ações aos quais os alimentos são submetidos durante o processo de produção de refeições é bastante significativa. Isto acontece tanto do ponto de vista nutricional como de quantidade e afeta o resultado final do trabalho. Supervisionar, corrigir eventuais desvios e controlar as ações são aspectos importantes a serem observados pelos profissionais de nutrição que atuam nesta área (AMARAL, 2008).

A falta de informação e o preconceito quanto às partes alimentares, consideradas como restos ou sobras é o principal fator que acarreta o problema em questão, o desperdício alimentar.

Diante dessa realidade, o presente estudo teve como objetivo, intervir em um grupo de cozinheiras a fim de diminuir o desperdício de alimentos na etapa de pré-preparo de frutas e vegetais em um Lar de Idosos na cidade de Pelotas-RS.

2. METODOLOGIA

Foi realizada uma oficina de nutrição com as cozinheiras de um lar de idosos localizado na cidade de Pelotas, RS. Nesta oficina foram elaboradas duas receitas (uma preparação doce e outra salgada) a partir das partes alimentares normalmente desperdiçadas. Além disto, através do acompanhamento da rotina das cozinheiras foi possível auxiliar no manejo correto da limpeza, descasque e corte dos vegetais e frutas.

As cozinheiras do local também receberam informações sobre possíveis alternativas de alimentação com o reaproveitamento de cascas e partes descartadas dos vegetais. Ao final, elas receberam um livreto com receitas preparadas a partir das “sobras” alimentares e ainda assistiram a uma

apresentação audiovisual sobre o desperdício alimentar, ambos elaborados pelas autoras. O vídeo também foi apresentado aos idosos e familiares presentes.

A preparação doce foi do tipo “beijinho”, porém ao invés de se utilizar o leite condensado como ingrediente principal, a receita utilizou as sobras de arroz (docinho de arroz), e a preparação salgada foi um “suco da horta” e teve como ingrediente principal as folhas da couve.

Para avaliar a aceitação das preparações foram convidados todos os idosos e familiares presentes no dia das preparações e para a avaliação foi utilizada a Escala Hedônica Facial. O teste de aceitabilidade é o conjunto de procedimentos metodológicos, cientificamente reconhecidos, destinados a medir o índice de aceitabilidade da alimentação a ser oferecida. Este teste faz parte da análise sensorial de alimentos, que evoca, mede, analisa e interpreta reações das características de alimentos e materiais como são percebidas pelos órgãos da visão, olfato, paladar, tato e audição.

Os participantes responderam a uma ficha, a qual indica em uma escala o grau que gostou ou desgostou da receita oferecida. Para o cálculo do índice de aceitabilidade foi utilizada uma escala de 0 a 5. As “carinhas” foram agrupadas em dois estratos: 1-3 (detestei / indiferente) e 4-5 (gostei / adorei).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a análise da intervenção obtivemos como resultado que 100% da amostra gostaram das receitas de 4-5 (gostei / adorei). Dessa forma, a elaboração de receitas a partir das sobras ou restos além de ter sido aceita, em termos de apresentação e gosto da preparação, pode não só propiciar uma economia nos custos, mas também aproveitar todas as partes saudáveis e utilizáveis dos alimentos. Ao apresentar o vídeo percebemos que a maioria dos espectadores (participantes do estudo) ficaram surpresos com a variedade de benefícios que o reaproveitamento pode oferecer. Também ficaram impressionados com a diversidade de receitas que podem preparar utilizando o livro que lhes foi entregue com diferentes receitas elaboradas a partir do reaproveitamento. Ao oferecer um doce tipo “beijinho de cocô” que ao invés de utilizar o leite condensado utiliza-se o arroz é uma forma ainda de se evitar o excesso do açúcar, a lactose (para os intolerantes) assim como aproveitar os benefícios que o arroz proporciona em nosso organismo.

Podemos perceber que pequenas intervenções são possíveis de se realizar em um curto espaço de tempo. Realizar trabalhos de educação em saúde pode ser eficaz se bem elaborados.

Segundo a Organização das Nações Unidas para a alimentação e a Agricultura (FAO, 2013) “A cada ano, 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçados ou se perdem, seja durante a sua produção e processamento ou pelo comércio varejista ou com o consumidor”. Assim, para se evitar o desperdício alimentar, deve se utilizar das técnicas corretas de manipulação durante o pré-preparo, preparo e acondicionamento correto dos alimentos.

4. CONCLUSÃO

Os resultados foram satisfatórios, o que demonstra que a intervenção alcançou seu objetivo. Isso mostra que pequenas modificações de hábitos podem fazer uma grande diferença na saúde das pessoas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEIXO, T.; ESCOVAL, A.; FONTES, R.; FONSECA, C. Indicadores de qualidade sensíveis aos cuidados de enfermagem em lares de idosos. **Revista de Enfermagem Referência**, v.3, n. 3 , 2011.

AMARAL, B. L.; **Redução do desperdício de alimentos na produção de refeições hospitalares**. 2008. 48f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Gestão Pública) - Curso de Pós-graduação em Gestão Pública, Faculdade IBGEN.

BEZERRA, J. A. **Sobra e água fresca**. Globo Rural Digital. Acessado em 05 de jan. 2013. Disponível em:
<http://revistagloborural.globo.com/GloboRural/0,6993,EEC597550-1488-2,00.html>

FAO. Organização das Nações Unidas para a alimentação e a Agricultura. **Estudo analisa os impactos no clima, na terra, na água e na biodiversidade causados pelo desperdício de alimentos na cozinha, na fazenda e no mercado**. Acessado em 11 de out. 2013. Disponível em:
<https://www.fao.org.br/niFAOsiada.asp>

MORAIS, M.R. **Aproveitamento integral de alimentos: uma opção econômica e saudável**, s.n. Ceará, 2009.