

Aproveitamento Integral dos Alimentos: Como alimentação Alternativa com um grupo de mulheres em Pernambuco

Ana Caroline de Souza Santos
Juliana da Silva Estevão

Orientador: Juliana Kelle de Andrade Lemoine Neves

INTRODUÇÃO

A alimentação é um tema de bastante interesse na maioria das pessoas, em especial nos últimos anos, em que o índice de distúrbios alimentares associado a má alimentação tem causado um grande impacto na população brasileira, sabemos que saúde e qualidade de vida são sinônimos de uma boa alimentação e para a obtenção de seus benefícios é importante em uma dieta quantitativa e qualitativa que contemple alimentos ricos em carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas e sais minerais. O panorama de aporte nutricional brasileiro mostra um baixo aproveitamento nutritivo dos alimentos ocasionado pelo o desperdício da complementação alimentar de baixo custo que pode ser encontrado nas cascas, folhas, talos e sementes que são descartadas, Segundo Akatu (2005). Segundo a Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos (ABRANDH,2005), todo ser humano tem direito a um padrão de vida que lhe assegure saúde e bem-estar. Cabe ao estado juntamente com a sociedade assegurar a todos indistintamente, condições para produzir ou ter acesso a uma alimentação saudável e nutritiva. Esse direito é chamado de direito humano a alimentação adequada (DHAA) é formado por duas partes inseparáveis; a primeira é que todo indivíduo tem direito de estar livre de fome e da má desnutrição; e a segunda é que todo indivíduo tem o direito a uma alimentação adequada. Nem uma das partes pode ser garantida sem a realização da outra. A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) de 15 de setembro de 2006, assegura que a alimentação adequada é direito do ser humano, inerente a desigualdade do indivíduo é indispensável ao realizar seus direitos garantidos na Constituição Federal, é dever do poder público adotar as políticas e ação que se façam necessária na promoção e garantir a segurança alimentar e nutricional da população (BRASIL,2006). Vale ainda ressaltar que o desperdício começa desde a colheita até chegar na mesa da população, sendo que este não se refere apenas a perdas ocasionada, e sim por má conservação do produto, como também a não utilização de partes com alto valor nutritivo e que são desprezadas por falta de conhecimento do consumidor. Santos et al (2001) descreve que o aproveitamento integral dos alimentos tem sido uma pratica que o Brasil utiliza desde os anos 80, principalmente nos grupos mais vulneráveis, como gestantes e crianças. Sendo uma maneira de se combater à fome e desnutrição especialmente para as classes mais carentes cujo acesso aos alimentos tem sido historicamente limitado. Apesar da fome ainda ser um problema social, a cultura brasileira desconhece como se aproveitar integralmente os alimentos, bem como seu valor nutricional.

1 Graduando do Curso de Nutrição da Faculdade Estácio do Recife- PE, julianaestevao2505@email.com; 2 Graduando pelo Curso de Nutrição da Faculdade Estácio do Recife-PE, carolinesantos2017@gmail.com @email.com; 3 Professor orientador: Curso de Nutrição Faculdade Estácio do Recife-PE profa.juliana.lemoine@gmail.com.

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção do uso do alimento. Segundo o instituto Akatu um quarto de toda produção nacional de legumes, verduras e frutas não são aproveitados, e o combate ao desperdício pode começar de maneira bem simples, como através do aproveitamento integral dos alimentos, além do planejamento do que se coloca no prato, assim evita de jogar fora, e da programação de antes ir ao supermercado, feiras e comprar apenas o necessário, priorizando as frutas, verduras e legumes da época. Esse conceito deveria ser realizado no dia a dia de qualquer pessoa, independente da sua situação social ou econômica. Isso significa quebrar alguns preconceitos alimentares de que esse tipo de alimentação é usado apenas em programas sociais voltados para a população mais carente, e não leva em conta seu alto valor nutricional. A importância de trabalhar em conjunto com a população em conscientizar que essas partes desprezadas são ricas em vitaminas, sais minerais, fibras, o desperdício desses alimentos. Apesar do aproveitamento integral dos alimentos apresentarem vantagens como evitar o desperdício, ter um baixo custo possibilitando assim, na economia e no orçamento doméstico, e enriquecer pratos, criar novas receitas, e criar novos hábitos alimentares, ainda sim muitas pessoas não fazem uso deste tipo de alimentação (BADAWI,2009). Segundo (GONDIM, 2005) O aproveitamento pode ser usado como estadia na melhoria da saúde, sendo possível através de criação, inovando receitas, como geleias, doces, sucos e farinhas, tendo como meta a produção de alimentos mais saudáveis. Mudar essa realidade ao diminuir o desperdício alimentar significar mudar valores sociais que compõem práticas de preparo nos alimentos. Atualmente diversos órgãos governamentais, e pesquisadores estão cada vez mais dedicados ao buscar soluções para um destino correto dos resíduos alimentares como alguns programas de educação ambiental. Desta forma, o aproveitamento integral dos alimentos vai além da utilização de cascas, talos, brotos e folhas para uma melhoria de consumo consciente dessas partes, torna-se um exercício de cidadania, das relações entre o homem e o meio ambiente cultural, econômico, nutricional e ecologicamente correto (TEXEIRA, 2001). O principal objetivo deste trabalho foi investigar o grau de conhecimento dos entrevistados quanto o aproveitamento integral dos alimentos. E também levantar junto ao sujeito da pesquisa o reaproveitamento de talos e folhas de legumes e verduras; avaliar a utilização do aproveitamento integral dos alimentos no cardápio familiar; sensibilizar a população para a importância de uma alimentação mais saudável do aproveitamento de partes desprezadas, verificar se existe aceitação a este tipo de alimentação e o grau de satisfação após a degustação. Para se alcançar um bom resultado em educação nutricional é preciso uma apresentação simples, saber ouvir, valorizar a opinião das pessoas, de acordo com sua situação sócio cultural e sócio econômica.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

No presente trabalho utilizou-se uma pesquisa de campo com abordagem qualitativa, descritiva e exploratória. O trabalho desenvolvido no período de março a setembro de 2019 com mulheres adultas e jovens do Centro Comunitário do bairro Vera Cruz da cidade de Camaragibe-PE. Que frequentam no período da tarde foram convidadas de forma aleatória. Foi esclarecido as participantes que a pesquisa segue as normas de ética, descando a importância em não mencionar nomes ou qualquer outro dado que pudesse identificar as entrevistadas. Para investigar o grau de conhecimento sobre aproveitamento integral dos alimentos, realizou-se uma entrevista com questões semiabertas, como data, nome, profissão,

renda familiar, escolaridade, se já ouviu falar de aproveitamento integral dos alimentos, se faz o uso dessas partes desprezadas. Na primeira etapa foram aplicados questionários semiestruturados, para verificar o conhecimento do grupo sobre o tema abordado durante a oficina. Na segunda etapa serão realizadas oficinas, com aulas teóricas e práticas discute temas como higiene e saúde, aproveitamento integral de alimentos, pirâmide alimentar e conhecimento popular. Enquanto nas aulas práticas são executadas receitas que aproveitam integralmente os alimentos. Onde o grupo vai poder degustar essas preparações, e levar as receitas. Juntamente com um segundo questionário se haveria adesão a esse tipo de alimento. A oficina teve duração de um semestre perfazendo uma carga horário de 120h/aulas.

DESENVOLVIMENTO

A alimentação tem sido tema de diversos debates principalmente nesses últimos anos, estudos relatam que as vitaminas e minerais tem um papel preventivo nas doenças crônicas não transmissíveis como a desnutrição (MAHAN,2005). Segundo (MEDEIROS, 2005) nutriente é qualquer substância química consumida como componente de um alimento que fornece energia; contribui para o crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde e da vida, cuja sua carência possa ocasionar mudanças fisiológicas ou químicas. Todas as partes dos vegetais, legumes e frutas contém algum tipo de nutrientes, e na maioria, vitaminas e sais minerais. As frutas, hortaliças e especiarias utilizadas como condimentos são apontadas por seus numerosos fotoquímicos, a exemplo dos compostos ácido ascórbico, tocoferóis, carotenoide, além dos compostos fenólicos (SANTANA et al, 2007). O consumo regular de frutas pode reduzir de forma significativa o risco de doenças degenerativas devido a presença elementos antioxidantes, como por exemplos, os compostos fenólicos, algumas frutas conter maior teor de antioxidantes nas cascas e nas sementes, do que na polpa (GUO et al, 2003). Aproveitamento integral dos alimentos tem sido uma inovação de promover na dieta brasileira o uso de alimentos tradicionais e não tradicionais, ricos em vitaminas, minerais e fibras, que são acessíveis a toda população. Entre esses alimentos que são ofertados encontrasse: folhas verdes(de beterraba, couve, batata-doce), farelos (principalmente de arroz e trigo), farinha de folhas e cascas (abóbora, banana, casca de ovo), sementes (abóbora, melancia, mamão), (GONDIM, 2005). Entende-se que este tipo de alimentação poderia e deve fazer parte da dieta, por conta dos seus benefícios nutricionais e também por contribuir na economia familiar, já que o Brasil encontra-se numa transição nutricional, e o aumento de diversas doenças associadas aos excessos alimentares, ou pela falta de ingestão de nutrientes causando um desequilíbrio nutricional, (HENRIQUES, 2000).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

As oficinas contaram com a participação de 10 mulheres na faixa etária de 20 a 55 anos, residentes do bairro Vera Cruz. Os conteúdos abordados foram O que é aproveitamento integral dos alimentos; Por que aproveitar integralmente os alimentos? Vantagens do aproveitamento integral dos alimentos? Vantagens na economia familiar; E como aproveitar? Como higienizar os alimentos e como conservar por mais tempo? Quanto ao grau de conhecimento sobre aproveitamento integral dos alimentos, evidenciou-se 80% desconhecem e 20% já ouviu falar mais nunca utilizou. Atualmente, a mídia vem mostrando as vantagens da alimentação saudável, com ênfase na prevenção de doenças. E mostra que é possível a

utilização das folhas, cascas, talos e sementes, partes que são desprezadas, para enriquecer preparações aumentando seu valor nutricional, solucionando grandes problemas como a desnutrição e carências de vitaminas e minerais. Com relação aos 80% da amostragem que desconhecem a utilização dessas partes, e 20% ou seja, apenas duas pessoas já ouviram falar desta alimentação no dia a dia e 100% não fazem o uso. Os principais motivos que levaram as pessoas a não utilizarem o aproveitamento integral dos alimentos no dia a dia foram; Falta de conhecimento/ Cultura familiar/ Não sabia qual seria o sabor/ Falta de interesse. Em relação ao aproveitamento integral dos alimentos, as opiniões das entrevistadas foram: Acho muito bom/ Evita o desperdício/ Interessante esta reutilizando partes desprezadas/ Alimentos ricos com vitaminas/ Tanta coisa que poderia ser aproveitada vai para o lixo/ Mais economia/ E um alimento/ Bom para saúde. Foram realizadas durante as aulas práticas preparações com aproveitamento integral dos alimentos, as quais despertaram interesse das alunas, pois as mesmas tinham receio a respeito da aparência e sabor desses alimentos. De acordo com a realidade sociocultural dessas mulheres que participou da oficina o aproveitamento de algumas partes dos alimentos como cascas de frutas, talos, folhas e sementes não serviam para o consumo humano devendo ser descartado. Porém ao degustar as preparações elaboradas com o aproveitamento integral dos alimentos as alunas se encantaram com o sabor e aparência dos produtos, todas elas disseram que vão fazer para seus familiares. “Todas as alunas acharam muito saborosas as preparações, não vamos mais jogar fora, vamos criar novas receitas e trazer para a senhora” (Alunas). Qualquer mudança é sempre encarada como um desafio, por vezes dificultoso, se as pessoas interessadas não forem convencidas que lhe trará benefícios. A nutrição desempenha um importante papel no crescimento, desenvolvimento, saúde e condicionamento físico. A manutenção de uma nutrição nos vários estágios da vida poderá prevenir, ou pelos menos retardar, o aparecimento de doenças relacionadas a nutrição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O aproveitamento Integral dos Alimentos é uma ótima estratégia na melhoria da saúde das pessoas, já que a maioria das frutas, hortaliças e legumes são ricas em nutrientes, fibras, vitaminas e minerais que na maioria das vezes são desperdiçadas por falta de conhecimento da população, como também palatabilidade dos alimentos quando não preparados corretamente. Por outro lado, a falta de alimentos, a fome e a desnutrição vêm aumentando, tornando-nos um país com grande contingente de subnutridos (COELHO et al.,2000). O não aproveitamento dos alimentos por falta de conhecimento, esta falta de informação resultam no desperdício de alimentos. O aproveitamento é a melhor forma para as pessoas que queiram evitar o desperdício e contribuir para uma melhor economia doméstica.

Palavras-chave: Aproveitamento de alimentos, redução de desperdício alimentar, Alimentação alternativa.

REFERÊNCIAS

BADAWI, C. Estratégia curricular em marketing da nutrição. São Paulo USP. 2009. Disponível em: www.nutrociencia.com.br.

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentação e saúde. Disponível em: www.saude.gov.br.

COELHO, S. R. M. et al. Incentivo ao aproveitamento integral dos alimentos. In: Anais da Jornada de Saúde da UNIPAR, Toledo: out. 2000.

GODIM, J. A., MELO, M., MARIA, F. V. DANTAS, A. S. et al. Centesimal composition and minerals in peels of fruits. *Ciência e Tecnologia de alimentos*, Oct./Dez.2005, vol.25,n;4, p.825/827.

HENRIQUES, R. Desigualdade e pobreza no Brasil. Rio de Janeiro, IPEA, 2000.

INSTITUTO AKATU. Maioria das pessoas não aproveita integralmente os alimentos. 2005. Disponível <http://www.akatu.net>.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krauser alimentos, nutrição e dietoterapia. 10. Ed. São Paulo: Roca, 2002.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krauser alimentos, nutrição e dietoterapia. 11. Ed. São Paulo: Roca, 2005. MEDEIROS, P.V.D. Reaproveitamento e caracterização dos resíduos orgânicos provenientes do programa mesa da solidariedade da CEASA/RN. Dissertação de mestrado, UFRN, programa de pós-graduação em engenharia química, área de concentração: Engenharia ambiental e tecnologia de alimentos, Natal-RN, Brasil, 2005.

SANTOS, L. A. da S. et al. Uso e percepções da alimentação alternativa no estado da Bahia: um estudo preliminar. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, p. 35-40, 2001.

SANTANA, A. P. M.; MELO, E. A.; LIMA, V. L. A.; LIMA, V. L. A.; MACIEL, M. I. S. Propriedade antioxidante de hortaliças submetidas a tratamento térmico. In: JEPEX, 2007. Recife, PE