



NUTRIÇÃO FUNCIONAL SUSTENTÁVEL

Thonny Piassa*, Paula Rafaela Seidl, Nicole Donegati, Aline Castaldi Sampaio.

Resumo

A Nutrição é uma área de atuação em constante evolução e crescimento, com um olhar atento na população através da prevenção, bem-estar e qualidade de vida. Uma alimentação saudável e balanceada satisfaz todas as necessidades nutricionais de um indivíduo. A fome e o desperdício, por sua vez, são grandes problemas do Brasil, chegando a produzir mais de 140 milhões de toneladas de alimentos por ano. Sendo assim, uma forma de combater este paradoxo é através do Aproveitamento Integral dos Alimentos com o objetivo de aproveitar os alimentos que normalmente são desprezados, usufruindo do valor nutricional e variando refeições para alcançar um equilíbrio nutricional e funcional. O objetivo do trabalho é o desenvolvimento de receitas a partir do aproveitamento de partes não consumíveis como casca, talos e sementes dos alimentos brócolis, chuchu, mamão, abacaxi e alface. Foram desenvolvidos doze receitas e posterior análise sensorial. Os resultados foram positivos, concluindo a importância da disseminação deste projeto, tornando-se imprescindível para utilização da população, através da criação de material didático (e-book) que permita a aplicabilidade destas receitas.

Palavras-chave:

aproveitamentointegral, sustentabilidade, analisesensorial.

Introdução

O Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) é uma forma de melhorar a qualidade nutricional através do aporte de nutrientes, minerais, vitaminas e fibras presentes em talos, cascas e sementes que são culturalmente conhecidas como resíduos orgânicos. Diariamente desperdiçamos uma grande quantidade de alimentos, principalmente as frutas, hortaliças e suas partes residuais que são mais percebíveis.

O AIA é uma importante fonte de inclusão de nutrientes às preparações, e desta forma, melhorar a qualidade de vida e saúde, reduzir o lixo contribuindo para o meio-ambiente e diminuir o desperdício. É necessário sensibilizar os estímulos às pessoas utilizando práticas educativas, inserindo programas educacionais priorizando receitas de fácil preparo doméstico.¹²

Este trabalho teve como objetivo a criação de receitas a partir do aproveitamento de partes não consumíveis, utilizando a nutrição como ferramenta de estudo para aplicabilidade de ações que possam disseminar a importância do aproveitamento integral.

Resultados e Discussão

Foram elaborados doze receitas desenvolvidas com os seguintes insumos: casca do abacaxi e do chuchu, talo do alface e brócolis, especialmente pela importância funcional e descartes destas partes. Foram elaborados receitas de fácil aplicação para que possam ser utilizada no dia-a-dia por qualquer pessoa. Foram incluídos ingredientes saudáveis nas receitas como a chia, aveia, farinha integral, psyllium, nozes, ervas e temperos naturais.

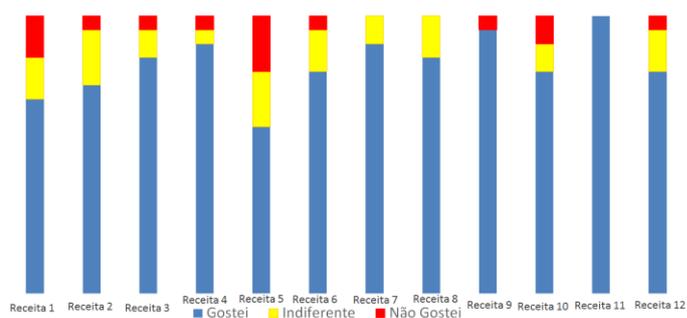


Figura 1. Análise Sensorial de Aprovação das Receitas a partir da escala hedônica de 5 pontos a partir de 20 avaliações

As receitas estão satisfatórias com 82,5% de aprovação, o que demonstra totalmente viável a utilização de cascas e talos. Observa-se na figura 1 que receita 11 (bolo com casca de abacaxi) obteve unanimidade em aprovação.

Conclusões

As receitas de modo geral foram avaliadas positivamente e ao incluir estas partes nas preparações do dia-a-dia, aumenta-se o teor de nutrientes contribuindo para a qualidade de vida. É necessário divulgar melhor o AIA através de encontros educacionais utilizando as técnicas de Educação Nutricional e através da disseminação de livros de receitas que ensinam de forma criativa e prática, assim como a prescrição desses alimentos por parte do nutricionista no plano alimentar.

Agradecimentos

A Universidade São Francisco através do Programa PROBAICIText 2018/2019.

¹ Basso C.; Carvalho C. C. Aproveitamento integral dos alimentos em escola pública no município de Santa Maria – RS. *Disciplinarum Scientia*. 2016.

² Cardoso T. F., Fróes C.S.; Moragas J.C.; Miranda G.M.; Avelar E.W. Aproveitamento integral de Alimentos e o seu impacto na Saúde. *Sustentabilidade em Debate*. 2015.