APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS E SEUS IMPACTOS NA NUTRIÇÃO E SAÚDE COLETIVA

Autor(res)

Lucia Dias Da Silva Guerra
Stephany Paolla Dolores Pereira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Introdução

O aproveitamento integral dos alimentos consiste na utilização de todas as partes comestíveis de frutas, verduras e legumes, incluindo cascas, talos e sementes, reconhecidas pelo seu alto valor nutricional e bioativo. Apesar disso, grande parte dessas porções ainda é descartada, gerando desperdício e perda de nutrientes essenciais. Essa prática afeta famílias, consumidores urbanos e rurais, além de grupos vulneráveis, que poderiam se beneficiar de dietas mais completas e equilibradas.Promover o uso integral dos alimentos é fundamental para incentivar hábitos alimentares conscientes, valorizar os alimentos como matérias-primas nutritivas, reduzir desperdícios e contribuir para a segurança alimentar e nutricional, e a saúde coletiva, promovendo maior sustentabilidade e bem-estar social.

Objetivo

Analisar a importância do aproveitamento integral de frutas, verduras e legumes, considerando seus benefícios nutricionais, a redução do desperdício alimentar e os impactos positivos na saúde individual e coletiva, promovendo hábitos alimentares mais conscientes e sustentáveis.

Material e Métodos

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica qualitativa, com abordagem indutiva, visando analisar o aproveitamento integral dos alimentos e seus impactos na saúde coletiva. A pesquisa teve caráter descritivo, apresentando os resultados de forma qualitativa.Foram consultadas como fontes de informação as bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), MEDLINE, LILACS e Google Acadêmico, além do livro Matérias-primas Alimentícias (Koblitz, 2013) como referência teórica principal sobre a composição nutricional e classificação dos alimentos.Foram utilizados descritores como “aproveitamento integral”, “desperdício alimentar”, “nutrição” e “saúde coletiva”. Ao final, foram identificados

12 artigos, sendo 4 selecionados para leitura completa na revisão bibliográfica.

Resultados e Discussão

A análise da literatura evidencia que o aproveitamento integral de frutas, verduras e legumes aumenta significativamente o valor nutricional da dieta, pois partes frequentemente descartadas, como cascas, talos e sementes, contêm fibras, vitaminas, minerais e compostos bioativos importantes para a saúde. O livro de Koblitz (2013) reforça que os alimentos devem ser entendidos como matérias-primas, valorizando todas as suas partes comestíveis. Estudos recentes apontam que a incorporação integral desses alimentos reduz o desperdício alimentar, contribui para a segurança alimentar e nutricional,e melhora os hábitos nutricionais da população.Observa-se ainda que práticas de aproveitamento integral impactam positivamente grupos vulneráveis, fornecendo nutrientes essenciais que muitas vezes estão ausentes em dietas convencionais. Assim, o uso integral dos alimentos representa uma estratégia eficaz para a promoção da saúde individual e coletiva, aliando sustentabilidade, nutrição e conscientização alimentar.

Conclusão

O aproveitamento integral de alimentos valoriza todas as partes comestíveis de frutas, verduras e legumes, reduzindo desperdício e aproveitando nutrientes essenciais. Considerando os alimentos como matérias-primas, essa prática contribui para hábitos alimentares mais conscientes, segurança alimentar e nutricional e promoção da saúde coletiva, alinhando nutrição, sustentabilidade e educação alimentar como estratégias eficazes para o bem-estar social.

Referências

KOBLITZ, Maria Gabriela Bello. Matérias-primas alimentícias: composição e controle de qualidade. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.
SANTOS, Karin Luise dos; SILVA, Aline Nunes da; OLIVEIRA, Jefferson Menezes de. Perdas e desperdícios de alimentos: reflexões sobre o atual cenário brasileiro. Brazilian Journal of Food Technology, Campinas, v. 23, 2020. DOI: 10.1590/1981 6723.13419.
SANTOS, M. V. A.; PEREIRA, A. L. F. F.; ALBUQUERQUE, A. C. R. M. M. Educação ambiental como estratégia de redução do índice resto-ingesta no restaurante acadêmico. In: CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISAS EM EDUCAÇÃO EM CIÊNCIAS, 2022, Fortaleza. Anais… Fortaleza: Editora Realize, 2022. p. 1-10.
SILVA, Letícia Santana da; OLIVEIRA, Ana Lívia de. Aproveitamento integral dos alimentos em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde na cidade de Juiz de Fora. Revista Extensão e Cidadania, Juiz de Fora, v. 20, n. 2, 2021. DOI: 10.14393/REE-v20n22021-60423.