

Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição

O Semear da Ciência

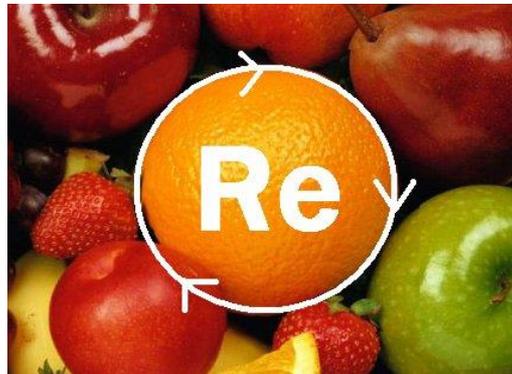
Reaproveitamento dos Alimentos: Economia, Saúde e Sabor

Mestranda: Mariana Camargos de Paula

Outubro/2013

- Alimentação é a base da vida e dela depende o estado de saúde do ser humano.
- 30% da produção mundial de alimentos é desperdiçada.
- Segundo a FAO (2012), aproximadamente 870 milhões de pessoas, ainda se encontram subnutridas, o que equivale a 12,5% da população mundial.
- **Brasil** → “País do desperdício”.

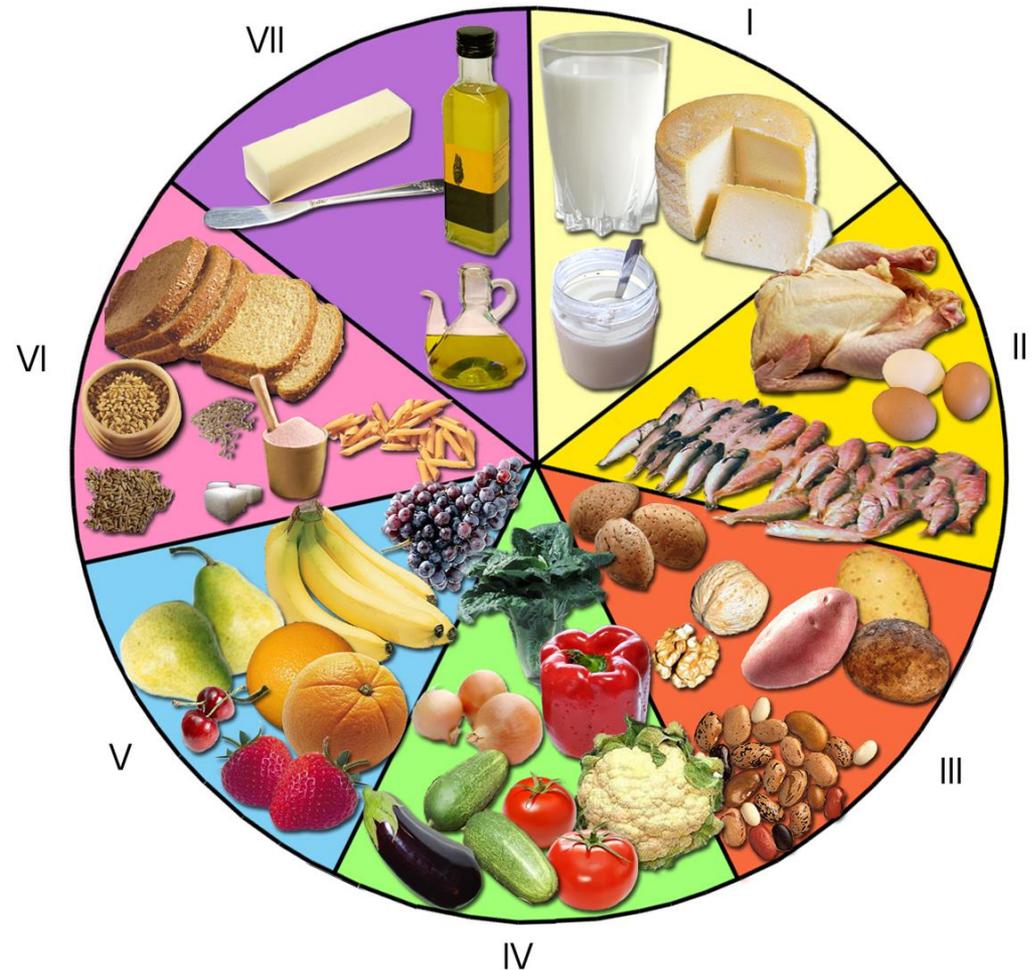
- 20% plantio e colheita;
- 8% armazenamento e transporte;
- 15% processamento industrial;
- 1% varejo;
- 17% destino final



Dos 43,8 milhões de toneladas de lixo geradas no país, 26,3 milhões são de comida.

Alimentação

- Alimento
- Alimentação
- Nutrientes



Alimentação Saudável

- Conceito varia dependendo do país ou região de um mesmo país, cultura e época.

= Alimentação apropriada às necessidades dos indivíduos em diferentes fases da vida



Principal alicerce
são alimentos
naturais e
produzidos
regionalmente

Diferença?

- **Sobra:** Aquilo que foi preparado e exposto, porém não servido. As sobras limpas podem ser aproveitadas se armazenadas sob correta refrigeração.
- **Restos:** Aquilo que foi preparado, servido , restou nos pratos e deve ser descartado.
- **Partes não convencionais:** São próprias dos alimentos e, muitas vezes, são desprezadas por preconceito ou cultura.



Alimentação Integral

A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país.

Devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes!!!

Alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano.



Alimentação Integral

- A alimentação integral possui como princípio básico a **diversidade de alimentos** e a **complementação de refeições**, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado.
- O homem necessita de uma alimentação sadia, rica em nutrientes.



Aproveitamento integral dos alimentos



Aumento da oferta de alimentos com alto valor nutritivo



Baixo custo e com ótimo sabor, sem desperdício



Geração e melhoria de renda familiar



Acesso regular e permanente a alimentos de qualidade, em quantidade suficiente



Elevação do nível de saúde e qualidade de vida da população



Como evitar o desperdício

COMPRAR BEM: preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

CONSERVAR BEM: armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

PREPARAR BEM: lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.



Como evitar o desperdício

- Aproveitar sobras e aparas, desde que mantidas em condições seguras até o preparo.
- Alimentos que podem ser aproveitados integralmente:
 - *Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;*
 - *Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga e abóbora;*
 - *Talos de: couve-flor, brócolis e beterraba;*
 - *Entrecascas de melancia e maracujá;*
 - *Sementes de: abóbora, melão e jaca;*
 - *Pão amanhecido;*
 - *Pés e pescoço de galinha;*
 - *Tutano de boi.*



Como evitar o desperdício

- Sobras e aparas, desde que estejam bem conservadas:
 - Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios;
 - Arroz: bolinho, panquecas, purês;
 - Peixes e frango: suflê, risoto, bolo salgado;
 - Aparas de carne: molho, sopa, croquete;
 - Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado;
 - Frutas maduras: doce, bolo, suco, vitamina;
 - Leite talhado: doce de leite.
 - Pão: pudim, torrada, farinha de rosca, rabanada.



Dados Importantes

- Milhares de toneladas de alimentos são desperdiçados no mundo. E isso pode ser mudado com “EDUCAÇÃO”. Com a conscientização de que muitas coisas que jogamos fora também podem ser reaproveitadas.
- Importante ressaltar que para reaproveitar esses alimentos eles devem estar em bom estado geral (não devem estar com prazo de validade vencido ou com aspecto de estragado).
- Hoje muitas empresas se preocupam e realizam programas de incentivo, conscientização e até ensinam a reaproveitar esses alimentos. Exemplo: SESC, SENAI (ALIMENTE-SE BEM POR R\$ 1,00).





OBRIGADA!!!