**IMPORTÂNCIA DO APROVEITAMENTO INTEGRAL PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE: ASPECTOS NUTRICIONAIS E AMBIENTAIS**

**RESUMO**

O aproveitamento integral dos alimentos deve ser adotado como uma prática que minimiza os impactos ao ecossistema, além de estimular a diversificação dos hábitos alimentares e melhorar a qualidade nutricional de preparações. Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo verificar a importância do aproveitamento integral dos alimentos em relação aos fatores nutricionais e ambientais. Trata-se de uma revisão bibliográfica, divididas em duas etapas. A primeira constitui-se de pesquisa bibliográfica nas bases de dados do Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Selecionou-se os artigos publicados no período de 2010 a 2020. A segunda etapa foi uma análise criteriosa dos trabalhos de informações mais relevantes. Os resultados mostraram a importância da adoção de medidas que proporcione a utilização integral de determinados alimentos que vise alcançar o uso e o aproveitamento racional dos recursos da natureza com devido respeito e atenção. Além de demonstrarem diversos estudos a respeito da elaboração de subprodutos como alternativas viáveis, visto que cascas, entrecascas, sementes, folhas e talos podem apresentar valor nutricional superior a parte principal do vegetal. Tal fato, permite proporcionar enriquecimento alimentar, aumento no valor nutricional das refeições e redução dos resíduos orgânicos, minimizando assim os impactos para o meio ambiente. Com isso, conclui-se que o aproveitamento integral dos alimentos proporciona vantagens nutricionais e ambientais, visto que oferece aporte significativo de nutrientes para as preparações e ocasiona redução de desperdício de alimentos orgânicos, minimizando a geração de resíduos sólidos que chegam ao meio ambiente.

**Palavras-chaves:** Desperdício,Nutrientes,Sustentabilidade.

**1. INTRODUÇÃO**

O desperdício alimentar pode ser conceituado como um descarte proposital de produtos alimentícios adequados para o consumo resultante da ação do indivíduo (SANTOS *et al.,* 2020). O Brasil é um país que produz grande quantidade de resíduos oriundos de alimentos, dentre os motivos para tal fato, destaca-se a falta de informação sobre os princípios nutricionais presentes em cascas, entrecascas, sementes, folhas e talos dos hortifrútis. Eles fornecem elevada quantidade de lipídios e fibras, além de vitaminas e minerais, que pode proporcionar refeições balanceadas e de baixo custo (LUIZ, SANTOS e AZEREDO,2019). Além disso, o desperdício também se torna um grande paradoxo com a fome. Ambos são problemas enfrentados no Brasil (PINHEIRO e SZCZEREPA, 2018; LINHARES *et al.,* 2019).

Contudo, essa ação também desencadeia repercussão negativa ao meio ambiente, uma vez que pode formar o chorume, geralmente contaminado e que tem capacidade para atingir o solo e até o lençol freático (LAURINDO e RIBEIRO, 2014; CARDOSO *et al.,* 2015).

O aproveitamento integral dos alimentos consiste na utilização do alimento na sua totalidade, agregando as partes que geralmente não são consumidas (LUIZ, SANTOS e AZEREDO,2019). Neste sentido, o mesmo deve ser adotado como uma prática que minimiza os impactos ao ecossistema, além de estimular a diversificação dos hábitos alimentares e melhorar a qualidade nutricional de preparações (PINHEIRO; SZCZEREPA, 2018).

Dessa forma, o presente trabalho teve como objetivo expor a importância do aproveitamento integral dos alimentos em relação aos fatores nutricionais e ambientais, além de propor medidas de controle embasadas na literatura científica a respeito dessa temática.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

O trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica, dividida entre as etapas de pesquisa bibliográfica e análise dos trabalhos.

*2.1. Pesquisa Bibliográfica*

Os artigos foram adquiridos nas bases de dados do Periódicos Capes, Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), publicados no período de 2010 a 2020. Utilizou-se de forma isolada os descritores: aproveitamento integral dos alimentos, meio ambiente, sustentabilidade, resíduos alimentares e benefícios nutricionais.

*2.2. Análise dos trabalhos*

A análise dos trabalhos foi realizada de maneira criteriosa, por meio da leitura e classificação daqueles que apresentavam informações mais relevantes. Os critérios de inclusão foram: selecionados artigos completos, em língua portuguesa, a partir do ano de 2010, relacionada a temática. E como critérios de exclusão: trabalhos incompletos, teses, monografias, em outro idioma que não seja Português, publicações anteriores ao ano de 2010, bem como os trabalhos que não se adequaram a temática em estudo.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), o Brasil destaca-se na categoria dos dez países que mais desperdiçam. Em 2013, cerca de 26,3 milhões de toneladas de mantimentos foram descartados como arroz, milho, tomate e cebola. Entram para a lista dos desperdícios também as cascas, talos, sementes e folhas de vários alimentos. Santos *et al.* (2020) salienta que, além dos impactos fatores sociais e econômicos ocasionados pelo desperdício, existem também os impactos ambientais, em função da grande quantidade de resíduos produzidos.

Conforme o Plano Nacional de Resíduos Sólidos (BRASIL, 2012), 51,40% do total de resíduos sólidos urbanos gerados no país são correspondentes à matéria orgânica, ou seja, sobras alimentares manipulada de forma incorreta (SANTOS *et al.,* 2020). Esses resíduos contribuem para a contaminação **do solo** e da água, em função da inadequada deposição, o que atrai e favorece a proliferação de vetores causadores de doenças, além de emitir odores desagradáveis, gerado pela putrefação da matéria orgânica e a produção do chorume, líquido escuro de composição físico-química altamente prejudicial ao meio ambiente (LAURINDO e RIBEIRO, 2014; CARDOSO *et al.,* 2015).

A elaboração de subprodutos também apresenta-se como alternativa, visto que talos e folhas podem apresentar valor nutricional superior a parte principal do vegetal (LUIZ, SANTOS e AZEREDO,2019). Estudos apontam que as folhas da couve-flor contêm mais ferro que a couve-manteiga, e que são mais nutritivas que a própria couve-flor (PINHEIRO e SZCZEREPA, 2018). Tal fato, permite proporcionar enriquecimento alimentar e aumento no valor nutricional das refeições para a população (LUIZ, SANTOS e AZEREDO,2019).

A literatura menciona que as folhas da beterraba acumulam potássio e outros minerais, e talos de brócolis, de couve-flor e de espinafre são ricas fontes de fibras e lipídios (PINHEIRO e SZCZEREPA, 2018).

Os Estudos também demostram o seguinte: as sementes do maracujá reúnem ômegas 3 e 6 (ZERAIK *et al.,* 2010); há maior teor de polifenóis na casca da laranja (631,25mg 100g-1) e um elevado teor de fibras (16,02%) nas sementes de melão (STORCK *et al.*, 2013).

Pesquisa realizada por Pinheiro e Szczerepa (2018) verificou maior teor de fibras na elaboração de bolo com casca de banana, quando comparado com a preparação utilizando apenas a banana. Também observou-se que o grau de aceitabilidade do bolo de casca banana foi superior (98,8%) ao bolo feito apenas com a banana (94%) em alunos de um pré-vestibular em Vitória – ES.

Com isso, esses dados puderam demonstrar a necessidade da urgente adoção de medidas que proporcione a utilização integral de determinados alimentos, tendo em vista alcançar o uso e o aproveitamento racional dos recursos da natureza com devido respeito e atenção, proporcionando uma refeição nutritiva e ambientalmente sustentável (CARDOSO *et al.,* 2015).

**4. CONCLUSÕES**

Portanto, conclui-se que o aproveitamento integral dos alimentos proporciona vantagens nutricionais e ambientais, visto que oferece aporte significativo de nutrientes para as preparações e ocasiona redução de desperdício de alimentos orgânicos, consequentemente minimiza a geração de resíduos sólidos que chegam ao meio ambiente. Com isso, é de grande importância a implantação dos programas de educação nutricional voltada para a população, inclusive com a oferta de cursos e oficinas dedicados a essa temática, estimulando o desenvolvimento de novos produtos oriundos de cascas, talos, sementes, entre outros.

**6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. (2012). **Plano nacional de resíduos sólidos** (103 p.). Brasília.

CARDOSO, Fabiane Toste; *et al.* **Aproveitamento integral de Alimentos e o seu impacto na Saúde.** Revista Sustentabilidade em Debate. v. 6, n. 3, 2015.

FAO - Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. **Semana nacional de conscientização da perda e desperdício de alimentos.** Disponível em: <<http://www.fao.org/brasil>>. Acesso em: 9 de Julho de 2020.

LAURINDO, Tereza Raquel; RIBEIRO, Karina Antero Rosa. **Aproveitamento integral de Alimentos.** Revista Interciência e Sociedade. v.3, n.2, 2014.

LINHARES, Pâmella Santana Diniz; *et al.* **Aproveitamento integral de alimentos: Da sustentabilidade a promoção da saúde.** Revista Referências em Saúde da Faculdade Estácio de Sá de Goiás, 2019.

LUIZ, Alice Aparecida Oliveira; SANTOS, Milena Bernardes; AZEREDO, Eveline Monteiro Cordeiro de. **Elaboração e análise de aceitação de preparações para escolares com aproveitamento integral de alimentos.** RASBRAN- Revista da Associação Brasileira de Nutrição, 2019.

PINHEIRO, Ana Paula Cristina; SZCZEREPA, Sunáli Batistel. **Aproveitamento integral dos alimentos entre usuários dos centros de referência da assistência social de Ponta Grossa – PR.** Revista Nutrir, 2018.

SANTOS, Karin Luise dos; *et al.* **Perdas e desperdícios de alimentos: Reflexões sobre o atual cenário brasileiro.** Revista Brazilian Journal of Food Technology, 2020.

STORCK, Cátia Regina *et al.* **Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: Composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações.** Revista Ciência Rural. v.43, n.3, 2013.

ZERAIK, Maria Luiza; *et al.* **Maracujá: Um alimento funcional?** Revista Brasileira de Farmacognosia. v.20, n.3, 2010.