

## **TÉCNICAS DE APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS NA REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO EM DOMICÍLIOS**

**Yasmin de Sousa Gregorio**

Monitora Bolsista - Nutrição

[yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br](mailto:yasmin.gregorio01@aluno.unifametro.edu.br)

**Laís Vasconcelos de Oliveira**

Monitora Voluntária - Nutrição

[lais.oliveira02@aluno.unifametro.edu.br](mailto:lais.oliveira02@aluno.unifametro.edu.br)

**Amanda Carla Rocha de Brito**

Monitora Voluntária - Nutrição

[amanda.brito@aluno.unifametro.edu.br](mailto:amanda.brito@aluno.unifametro.edu.br)

**Camila Pinheiro Pereira**

Docente - Nutrição

[camila.pereira@professor.unifametro.edu.br](mailto:camila.pereira@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Área de Conhecimento:** Ciências da Saúde

**Modalidade:** Monitoria

### **RESUMO**

**Introdução:** O desperdício de alimentos em domicílios tem se mostrado um desafio importante no contexto da segurança alimentar e da sustentabilidade. Estudos apontam que esse desperdício está mais relacionado à falta de controle e organização no armazenamento e uso dos alimentos do que à procrastinação. A percepção de que gerenciar os alimentos necessitam de muito trabalho, aliada ao controle feito de forma intuitiva, contribui para o descarte desnecessário. Por outro lado, práticas simples de planejamento e controle podem reduzir significativamente essas perdas. Iniciativas como o consumo de alimentos locais, sazonais e a aceitação de frutas com aparência fora do padrão também têm ajudado a combater o desperdício nos lares (Costa; Campos; Santana, 2021). Além disso, o desperdício de alimentos no Brasil é alarmante, alcançando 26 milhões de toneladas por ano, quantidade que poderia alimentar milhões de pessoas. Grande parte desse desperdício está relacionada ao descarte de partes comestíveis dos alimentos, como cascas, talos, folhas e sementes. Estudos mostram que essas partes, além de nutritivas, muitas vezes até mais do que a porção



tradicionalmente consumida, podem ser aproveitadas em diversas receitas como bolos, sucos, tortas e geleias. Apesar disso, ainda há poucos estudos sobre seu valor nutricional e formas de preparo. Nesse contexto, o uso integral dos alimentos surge como uma alternativa viável para reduzir o desperdício, enriquecer a alimentação e promover maior aproveitamento dos produtos agrícolas (Storck *et al.*, 2013). **Objetivo:** Revisar na literatura científica a respeito das principais técnicas de aproveitamento integral dos alimentos que podem ser adotadas no ambiente domiciliar, visando a redução do desperdício alimentar. Além disso, discutir os impactos dessas práticas sob a perspectiva nutricional, econômica e ambiental. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo revisão bibliográfica. A seleção incluiu artigos publicados entre os anos de 2013 e 2021, disponíveis nos idiomas português e inglês. O levantamento foi realizado em maio de 2025 e ocorreu em duas etapas principais: a busca e a seleção dos artigos, seguidas da análise dos dados. As buscas ocorreram nas bases SciELO e Google Acadêmico, utilizando descritores como “desperdício de alimentos”, “aproveitamento integral”, “sustentabilidade alimentar” e “resíduos alimentares em domicílios”. Foram selecionadas publicações com abordagem teórica ou prática sobre o reaproveitamento de alimentos no contexto domiciliar, com ênfase em orientações nutricionais e práticas sustentáveis, sendo excluídos estudos voltados exclusivamente para perdas no setor comercial ou industrial. **Resultados parciais e Discussão:** Segundo os artigos estudados, é possível notar que o uso de partes normalmente descartadas dos alimentos, como cascas, talos e sementes, pode contribuir significativamente para a redução da fome e da desnutrição, além de melhorar o valor nutricional das refeições. A prática também ajuda a diminuir o desperdício de alimentos e os impactos ambientais causados pelo excesso de resíduos orgânicos. As receitas com essas partes têm boa aceitação sensorial e alto teor de fibras e compostos antioxidantes. No entanto, reforça-se a importância da educação alimentar e da adoção de boas práticas de higiene para garantir a segurança no consumo desses alimentos (Cardoso *et al.*, 2015). **Considerações finais:** O aproveitamento integral dos alimentos, incluindo partes normalmente descartadas, é uma estratégia eficaz para reduzir o desperdício, melhorar a nutrição e minimizar os impactos ambientais. Para seu sucesso, é essencial promover a educação alimentar e boas práticas de higiene, garantindo a segurança do consumo. Além disso, o planejamento no uso dos alimentos e o incentivo ao consumo de produtos locais e sazonais fortalecem essa prática, contribuindo para uma alimentação mais sustentável e saudável.



**Palavras-chave:** Desperdício alimentar. Aproveitamento integral. Educação alimentar e nutricional.

**Referências:**

CARDOSO, F. T. *et al.* Total Food Utilization and Its Impact on Human Health. **Sustainability in Debate**, Brasília, v. 6, n. 3, p. 131–143, 2015.

COSTA, M. F. DA.; CAMPOS, P. DE O.; SANTANA, P. N. DE. Procrastinação, controle e esforço percebido no comportamento de desperdício de alimentos. **Revista de Administração de Empresas**, v. 61, n. 5, p. e2020–0451, 2021.

STORCK, C. R. *et al.* Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. **Ciência Rural**, v. 43, n. 3, p. 537–543, 2013.

