

---

**Livro Sobre Aproveitamento de Alimentos Comumente Não Utilizadas e a Otimização no Aproveitamento da Sazonalidade da Oferta de Insumos <sup>1</sup>.**

Marianne Regina TROSTLI LIMA <sup>2</sup>

Bruna ALMEIDA <sup>3</sup>

Faculdade Laboro, MA

**Resumo**

Este trabalho trata das mudanças nos hábitos de consumo e utilização de alimentos para minimizar o desperdício dos mesmos, além de otimizar sua utilização através de uma tabela sazonal de frutas e verduras . Viabiliza-se assim, uma alimentação mais saudável e menos custosa .

**Palavras-chave:** alimentos; desperdício; educação; sazonalidade .

O Brasil é conhecido mundialmente por sua forte atividade agrícola, com grande produção de alimentos através de alta produtividade e extensas áreas agricultáveis, além de alta diversidade de produtos e tecnologias.

A fome e o desperdício de alimentos são dois dos maiores problemas que o Brasil enfrenta, constituindo-se em um dos paradoxos do nosso país que é um dos maiores exportadores mundiais de alimentos , e também é um dos campeões de desperdício ( TORRES et al; 2000).

O que é jogado fora , se devidamente utilizado, ajudaria muito na diminuição da carência de alimentos em alguns setores da população brasileira .

O desperdício de alimentos no Brasil, está enraizado na cultura brasileira, e presente em toda sua cadeia produtiva. Há perdas desde a colheita até o sub-aproveitamento no dia a dia das pessoas. Este trabalho trata apenas do desperdício na utilização dos alimentos.

A ideia de criar um livro é para conscientizar as pessoas sobre a utilização integral dos alimentos incluindo o uso das partes que normalmente não são utilizadas. Otimizando o aproveitamento dos alimentos é possível garantir o aumento da oferta disponível e contribuir para uma refeição mais nutritiva, e uma melhor qualidade de vida.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a Disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro aulad de 22 e 23 de agosto de 2020

<sup>2</sup> Aluna do curso de MBA em Gestão de Unidade de Alimentação e Nutrição , Gastronomia e Empreendedorismo da Faculdade Laboro – Unidade de São Luis – MA / email : [marianertlima@gmail.com](mailto:marianertlima@gmail.com)

<sup>3</sup> Orientadora do Trabalho : Professora da Faculdade Laboro . Mestre em Comunicação . email : [professorabruna.almeida@gmail.com](mailto:professorabruna.almeida@gmail.com)

---

Os benefícios são maximizados se escolhidos os alimentos no período de safra .

E por que, um livro? A leitura é a maneira mais antiga e eficiente, até os dias atuais, de adquirir conhecimento ( seja o livro digital ou físico ).

O livro de educação alimentar e nutricional, deve ser dividido em capítulos sazonais (Primavera, Verão , Outono e Inverno), os quais seriam dedicados aos principais alimentos da estação . Para cada ingrediente, demonstrar-se-ia os métodos de cozimento, atalhos práticos, assim como dicas e sugestões do reaproveitamento das partes não consumidas normalmente . Com isso, conseguiria diminuir o desperdício e beneficiaria tanto nutricional, quanto financeiramente, as famílias consumidoras , independentemente da classe social.

Como o corpo humano possui necessidades diferentes para cada estação, para as estações quentes entrariam combinações mais leves, saudáveis, coloridas e com sabores suaves, aproveitando-se de verduras, legumes e frutas de grande oferta e disponibilidade nesta época . Já nas estações frias, seria melhor a utilização de produtos com paladares mais intensos e energéticos, porém, com maior ganho calórico, buscando escolher os que tem , nesta época , grande oferta no mercado.

Além disso, os alimentos sazonais , em suas estações, têm sabores mais intensos, são mais ricos em nutrientes, de maior quantidade ofertada e muitas vezes, estão mais baratos. Por fim, o aproveitamento integral de alimentos consiste em pequenas mudanças em nosso dia a dia e que fazem um grande bem para todos: para o meio ambiente e para a sociedade em sua totalidade ,

A educação alimentar e nutricional otimizadas, permitem às pessoas selecionarem e consumirem os alimentos de forma adequada, saudável e segura, assim como, as conscientiza quanto às práticas alimentares mais adequadas. Fortalece culturas alimentares de diversas regiões do país além de minimizar os efeitos da fome, nos casos em que elas ocorram.

Para garantir um completo equilíbrio do corpo e da mente é preciso se alimentar de forma consciente. As dicas e sugestões que seriam abordadas no livro auxiliariam nas modificações do comportamento alimentar, promovendo mais saúde aos indivíduos.

## **REFERÊNCIAS**

TORRES , Elisabeth Aparecida Ferraz da Silva et al. Composição centesimal de valor calórico de alimentos de origem animal. Cienc. Tecnolol. Aliment. , v.20, n.2, p. 145 a 150 , maio/ago 2000.