

DICAS PARA EVITAR O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Comprar BEM

Comprar apenas as quantidades
necessárias

Conservar BEM

Armazenar em temperaturas
adequadas para cada tipo de
alimento

Preparar BEM

Utilizar ao máximo os alimentos
com casca; diversificar as técnicas
de preparo e preparar apenas a
quantidade necessária



PENSAR • COMER • PRESERVAR
DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO

REFERÊNCIAS

BELIK, W.; CUNHA, A. R. A. A.; COSTA, L. A. Crise dos alimentos e estratégias para a redução do desperdício no contexto de uma política de segurança alimentar e nutricional no Brasil. **Planejamento e políticas públicas**, n. 38, p. 107-132, 2012.

BERNAUD, F. S. R.; RODRIGUES, T. C. Fibra Alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo. **Arquivos Brasileiros Endocrinologia e Metabolismo**, Porto Alegre, v. 57, n. 6, p. 397-405, 2013.

COUTO, M. A. L.; CANNIATTI-BRAZZACA, S. G. Quantificação de vitamina C e capacidade antioxidante de variedades cítricas. **Ciência e Tecnologia de Alimentos**, Campinas, v. 30, n. 1, p. 15-19, 2010.

MESA BRASIL SESC. **Aproveitamento Integral dos Alimentos**, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**, 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Promoção da saúde** - Alimentação: cascas, sementes e talos podem ter 40 vezes mais nutrientes, 2012.

Informações:

Serviço de Nutrição Pró-Reitoria de Assuntos
Estudantis – PRAE
Avenida das Nações Unidas s/n – Praça Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:

Daniela Santana de Souza

Revisado por:

Gilciléia Inácio de Deus **Borba**
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo
Sara Cristina Nogueira



**APROVEITAMENTO
INTEGRAL DOS
ALIMENTOS**

815 milhões de pessoas no mundo passam fome

30% de toda comida produzida pela população vai para o lixo



Essas perdas ocorrem na colheita (10%), no transporte e manuseio (50%), nas centrais de abastecimento (30%) e nos supermercados, residências e unidade de alimentação (10%). E além disso, uma grande parte deste desperdício está relacionado aos **hábitos dos consumidores**.

Como consumidores, devemos aproveitar tudo que o alimento pode nos oferecer como fonte de nutrientes, e com isso, evitar/diminuir o desperdício e contribuir para a saúde do nosso organismo.

As cascas de vários alimentos possuem mais nutrientes que as polpas, como por exemplo:

- **Maçã, limão e mexerica: 2x mais vitamina C**
- **Abacaxi: 38% mais vitamina C**



A vitamina C auxilia no combate aos radicais livres do nosso organismo, **prevenindo o envelhecimento**.

Além disso, **as cascas são ricas em fibras**.



As fibras auxiliam controle da **glicemia** e da pressão arterial, melhoram o **funcionamento** intestinal e previnem doenças.



ORIENTAÇÕES DE REAPROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



Talos: sopas, massa de bolos, pães, panquecas, ensopados, molhos, farofas e omeletes.

Cascas: geleias (laranja, mexerica e maracujá). Vitaminas (maçãs e mamão). Sucos (limão e abacaxi).

Sementes: torradas ou moídas em preparos de bolos e biscoitos.

Chás ou água saborizada: com as cascas de abacaxi, melancia, maçã e laranja.

