

---

# APROVEITAMENTO

## INTEGRAL DOS ALIMENTOS



# APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

A alimentação é uma necessidade básica e um direito humano. Não comemos apenas porque precisamos de nutrientes e calorias para manter o corpo funcionando. Comer tem um sentimento muito mais amplo, pois envolve seleção, escolhas, ocasiões e rituais.

O aproveitamento integral dos alimentos é uma alternativa capaz de propiciar às pessoas um melhor consumo nutricional e a preocupação em reduzir o impacto ambiental causado pelo ser humano, reduzindo a quantidade de lixo, com isso a busca em aproveitar os alimentos em sua forma integral uma vez que boa parte dos alimentos desperdiçados são as partes com maior valor nutricional.

No Brasil, aproximadamente 26 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados anualmente, dos quais 5,3 milhões de toneladas são de frutas e 5,6 milhões de toneladas de hortaliças (CEDES, 2018).

Cascas, os talos e até as sementes concentram grandes quantidades de vitaminas, minerais, fibras e nutrientes essenciais para a saúde e para a prevenção de doenças.



# BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL

- Aumenta a densidade nutricional das preparações.
- Reduz a produção excessiva de lixo orgânico e impactos ambientais.
- Torna possível elaboração de novas receitas.
- Aumenta o rendimento das refeições.

Em relação aos principais alimentos que são perdidos e desperdiçados no decorrer das etapas na cadeia produtiva, os que mais se destacam quanto a frutas, frutos e hortaliças são:

Couve-flor (50%)		Batata (25%)	
Alface (45%)		Manga (25%)	
Tomate (40%)		Laranja (22%)	
Pimentão (40%)		Cebola (22%)	
Banana (40%)		Mamão (21%)	
Morango (40%)		Abacaxi (20%)	
Repolho (35%)		Cenoura (20%)	
Alho (30%)		Chuchu (15%)	
Abacate (26%)			

# COMO CONSERVAR AO MÁXIMO OS NUTRIENTES

- As frutas e hortaliças precisam ficar em local fresco e seco ou serem mantidas na geladeira, para que não acabem ressecadas ou apodrecidas.
- Pode ser utilizado a técnica de branqueamento que baseia-se na aplicação do calor, com o intuito de inativar enzimas prevenindo o escurecimento de frutas e hortaliças durante o armazenamento.
- Após higienizados seque e guarde em recipientes adequados com papel toalha no fundo para absorver a umidade.

## O QUE PODE SER APROVEITADO NA SUA COZINHA

### FOLHAS



**Beterraba**



**Rúcula**



**Cenoura**

As folhas da cenoura por exemplo, são ricas em vitaminas A e devem ser aproveitadas para fazer bolinhos, sopas ou picadinhos em saladas

## TALOS



**Couve**



**Salsão**

Contém fibras, tem grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C. Devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, feijão e sopa.

## ENTRESCASCA



**Melancia**



**Melão**

A parte branca (entrecasca) da melancia e do melão são ricas em fibras e potássio e podem ser usadas para fazer doces e em recheios de salgados.

## CASCAS



**Batata**



**Laranja**



**Banana**

São ricas em cálcio e podem ser usadas caramelizada ou em pratos doces à base de leite, como arroz doce, cremes e sucos com a casca da fruta.

## SEMENTES



**Abóbora**



**Melancia**



**Melão**

As sementes são ricas em gorduras saudáveis, fibras, vitaminas e minerais benéficos para a saúde, funcionando como um bom complemento da alimentação diária. Podendo ser consumidas picadas, em sucos, iogurtes, saladas, vitaminas ou torradas.

## ÁGUA DE COZIMENTO



A água do cozimento de batatas e beterrabas concentra vitaminas hidrossolúveis. Aproveite-a para purês, arroz e gelatinas

# HIGIENIZAÇÃO DOS ALIMENTOS

- Faça a higienização das mãos com sabonete líquido, esfregando inclusive o dorso, as unhas e entre os dedos.
- Lave as frutas, verduras ou legumes em água corrente removendo toda a sujeira.
- Em uma tigela, faça uma solução com 1 litro de água e 1 colher de sopa de água sanitária ou utilize hipoclorito de sódio, conforme as recomendações do fabricante.
- Coloque as frutas, legumes ou verduras na solução por 15 minutos.
- Retire os alimentos, lave-os em água corrente e os deixe secar naturalmente.
- Os alimentos que não forem consumidos na hora devem ser armazenados em potes com tampa e colocados na geladeira para aumentar sua durabilidade



# O QUE É GESTÃO DE RESÍDUOS ?

É um conjunto de ações, atitudes e propósitos que tem como objetivo principal a redução De impactos ambientais associados a produção e destinação do lixo.

Além do consumo consciente, é fundamental saber descartar corretamente todos os resíduos gerados em uma cozinha. Por isso existe a coleta seletiva e a compostagem de alimento.



## O QUE É COMPOSTAGEM ?

É uma técnica que permite a transformação de restos orgânicos, tais como: sobras de frutas e legumes e alimentos em geral, podas de jardim, pedaços de tecido, serragem, em adubo. É um processo biológico que acelera a decomposição do material orgânico, tendo como produto final o composto orgânico. Além disso, a compostagem é uma forma de recuperar os nutrientes dos resíduos orgânicos e levá-los de volta ao ciclo natural, enriquecendo o solo para agricultura ou jardinagem.

# BENEFÍCIOS DA COMPOSTAGEM

A compostagem doméstica de matéria orgânica traz vários benefícios socioambientais, dentre os quais se destacam:

- Diminuição do custo operacional de coleta pública de resíduos.
- Redução do desperdício de recursos.
- Contribui diretamente para o aumento do tempo de vida útil dos aterros sanitários.
- Favorece a redução dos índices de poluição do solo, água e ar.
- Promove a reciclagem de nutrientes para o solo.
- Transforma os resíduos em produtos úteis para outros segmentos.
- Revaloriza o aproveitamento da matéria orgânica para o sucesso das hortas caseira.



# O QUE PODE IR NA SUA COMPOSTEIRA ?

## **Pode colocar:**

Frutas, verduras, legumes, grãos, sementes, sacos de chá sem etiqueta, erva de chimarrão, borra e filtro de café e casca de ovo.

## **Deve evitar:**

Frutas cítricas, alimentos cozidos, laticínios, flores e ervas medicinais ou aromatizadas, guardanapos e papel toalha.

## **Não coloque:**

Carnes, limão, temperos fortes, líquidos, óleos e gorduras, fezes de animais domésticos e papéis.



**Veja como fazer sua Composteira Doméstica**

Para assistir clique aqui



# RECETAS



# SALADA DE FOLHAS DA BETERRABA

## Ingredientes:

- 200 g de folhas de beterraba higienizadas
- 1 xícara (café) de suco de limão
- 1 xícara (café) de azeite
- 2 colheres (sopa) de mostarda
- Sal e pimenta do reino a gosto

## Modo de preparo:

Em uma panela com bastante água e sal, cozinhe as folhas de beterraba até que estejam macias e depois as escorra.

Em uma vasilha, incorpore o suco de limão, o azeite e a mostarda.

Acerte o sal e a pimenta.

Divida as folhas de beterraba em pratos individuais, regue com o molho de limão e azeite e sirva.



# BOLO DE AVEIA (COM MAÇÃS E PASSAS)

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos inteiros
- 3 maçãs com casca cortadas em pedaços
- 1 ½ xícara (chá) de açúcar
- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (chá) de canela
- ½ xícara (chá) de uvas passas sem sementes
- Farinha de rosca (para polvilhar a fôrma)

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador o óleo, os ovos, as maçãs e o açúcar. Despeje a mistura em uma tigela. Acrescente a farinha de trigo, a aveia, o fermento e a canela. Depois, bata até obter uma mistura homogênea. Acrescente as passas, mexendo com uma colher. Despeje em uma fôrma redonda grande, com furo no meio, untada e polvilhada com farinha de rosca. Asse em forno médio (180 °C) por 40 minutos.



# BOLO DE CASCA DE ABÓBORA

## Ingredientes da massa:

- 2 xícaras (chá) de casca de abóbora picada
- 3 ovos
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Óleo ou margarina para untar

## Modo de preparo:

Bata no liquidificador as cascas, os ovos e o óleo. À parte, peneire numa tigela a farinha, o açúcar e o fermento. Junte a mistura no liquidificador e bata até que fique homogênea. Unte uma assadeira (30 x 40 cm) com óleo ou margarina e farinha, despeje a mistura e leve para assar em forno a 180 °C por 40 minutos.

## Ingredientes da cobertura :

- 4 colheres (sopa) de leite
- 4 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 4 colheres (sopa) de açúcar

Misture todos os ingredientes e leve -os ao fogo até ferver, mexendo até ficar homogêneo e reserve.

Depois que o bolo estiver assado, espalhe a cobertura por cima e deixe esfriar antes de servir.



# BOLO DO BAGAÇO DO MILHO VERDE COM COCO

## Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) cheias de manteigas/sal
- 2 xícaras (chá) rasas de açúcar
- 3 ovos
- 2 xícaras (chá) cheia de farinha de trigo integral
- 1+ ½ xícara (chá) de leite de coco
- 1 xícara (chá) cheia de bagaço de milho verde
- 1 xícara (chá) cheia de coco fresco ralado
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 50 g de queijo parmesão ralado

## Modo de preparo:

1. Separar as claras das gemas e reservar.
2. Na batedeira, bater a manteiga com o açúcar e as gemas, até formar um creme liso. Juntar a farinha, leite, bagaço de milho, coco ralado e queijo ralado, misturando bem.
3. Acrescentar o fermento em pó e misturar delicadamente.
4. Bater as claras em neve e acrescentar delicadamente à massa.
5. Despejar em uma forma untada e enfarinhada.
6. Assar em forno pré-aquecido à 180°C, por aproximadamente 45 minutos, ou fazer teste do palito e sair limpo.



# BRIGADEIRO COM CASCA DE BANANA

## Ingredientes:

- 2 cascas de banana
- ½ xícara (chá) de açúcar
- 1 colher(sopa) de margarina
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- ½ xícara (chá) de leite morno
- ½ xícara (chá) de leite em pó
- 2 colheres (sopa) de achocolatado
- 1 xícara (chá) de água
- 1 xícara (chá) de granulado

## Modo de preparo:

1. Lavar as cascas de banana em água corrente.
2. Colocar em uma panela pequena as cascas de banana, o açúcar e ½ xícara (chá) de água.
3. Adicionar o restante da água aos poucos e cozinhar até ficar pastoso.
4. Acrescentar os demais ingredientes, exceto o granulado, e mexer, sem parar, até desprender do fundo da panela.
5. Colocar no prato grande e raso e deixar esfriar.
6. Fazer bolinhas de 15g cada e passar no granulado.



# BOLO DE CASCA DE ABACAXI

## Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de suco de cascas de abacaxi
- 1 xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 xícara (chá) de açúcar
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

## Modo de preparo:

- Bata no liquidificador as cascas do abacaxi com 1 copo (americano) de água filtrada e coe.
- Bata a seguir o suco coado, o óleo, os ovos e o açúcar.
- Coloque em um recipiente e acrescente a farinha de trigo e o fermento.
- Unte uma forma assadeira com um furo central, coloque a massa e leve para assar em forno médio (180°C), por aproximadamente 35 minutos.



# SOPA DE TALOS

## Ingredientes:

- 1 dente de alho
- 1 cebola pequenapicada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1 xícara (chá) de
- talos (espinafre, beterraba, agrião, cenoura)
- 1 xícara (chá)de água (para bater os talos)
- 1 litro de água
- 2 batatas cortadas em cubos
- ½ cenoura cortada em cubos
- 1 colher (café) de sal

## Modo de preparo:

Em uma panela grande, refogue o alho e a cebola e reserve. Lave bem, pique e depois bata bem os talos com mais 1 litro de água. Junte as batatas, a cenoura e o sal e deixe ferver um pouco. Sirva quente.



# BOLINHO DE CASCA DE BATATA

## Ingredientes:

- 2 xícaras (chá) de cascas de batata
- 2 ovos
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- Sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- 2 colheres (sopa) de salsinha picada com talos
- Óleo para fritar

## Modo de preparo:

Cozinhe as cascas das batatas e depois bata -as no liquidificador. Coloque a massa numa tigela, acrescente os ovos, a farinha, o sal, o fermento e a salsinha. Misture bem.

Depois, aqueça o óleo e faça os bolinhos com ajuda de uma colher e frite-os.

Sugestão: podem ser usadas cascas de outros tubérculos e legumes (chuchu, cenoura, abobrinha), inclusive misturadas.



# CASCA DE BANANA REFOGADA

## Ingredientes:

- 4 cascas de banana médias
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- ¼ unidade de pimentão
- 1 colher (sopa) de coentro picado
- 1 colher (sopa) de vinagre de maçã
- 1 colher (sopa) de azeite
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de pimenta-do-reino
- 1 colher (café) de cominho

## Modo de preparo:

1. Colocar as cascas em um recipiente, adicionar água até cobrir e acrescentar o vinagre. Deixar de molho por 15 minutos, escorrer e descartar a água. Picar em tiras finas.
2. Adicionar o azeite e a cebola picada em uma frigideira, e mexer até dourar.
3. Acrescentar o alho e os pimentões, e refogar por 5 minutos. Juntar as cascas picadas e refogar por 10 minutos. Adicionar o cominho, o sal e a pimenta.
4. Finalizar com o coentro picado e servir ainda quente..



AFYA EDUCACIONAL

**UNI  
NOVAFAPI**  
CENTRO UNIVERSITÁRIO



## **CENTRO UNIVERSITÁRIO UNINOVAFAPI**

**DISCIPLINA: Estágio em Nutrição Social**

**Orientadora: Prof<sup>fa</sup>. Dra. Carmen Viana  
Ramos**

**Preceptoras: Esp. Luna Serra Silva  
Esp. Marynea de Oliveira Marin**



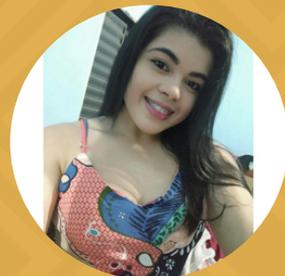
### **ALUNAS:**



**Francisca Rosa  
Almeida Pereira Lira**



**Ingrid Mayara da Silva  
Machado**



**Julianne Ribeiro  
da Trindade**

# Referências

Badawi C. Aproveitamento Integral dos Alimentos: Melhor sobrar do que faltar. São Paulo. [citado 2016 ot 11]. Disponível em: [www.nutrociencia.com.br](http://www.nutrociencia.com.br).

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE – Diretoria Técnica do Centro de Vigilância Sanitária da Secretaria de Estado da Saúde. Regulamento técnico sobre os parâmetros e critérios para o controle higiênico-sanitário em estabelecimento de alimentos. Portaria CVS 5, de 6 de dezembro de 2011.

CEDES – Centro de Estudos e Debates Estratégicos. Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados. Perdas e desperdício de alimentos – estratégias para redução. Série de cadernos de trabalhos e debates 3. Brasília, DF, pág. 260, 2018

EMBRAPA – Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária. 2014. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/noticias/educacao-e-ciencia/2014/08/pesquisas-da-embrapa-buscam-formas-de-evitar-o-desperdicio-de-hortalicas-e-frutas>>. Acesso em: 06 maio 2019;

GONDIM, J. A. M. et al. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. Revista Ciênc. Tecnol. Aliment., Campinas, v. 25, pág. 825-827, 2005;

OLIVEIRA, A. F.; STORTO, L. J. Tópicos em ciência e tecnologia de alimentos: resultados de pesquisas acadêmicas. volume 2. Editora Edgard Blücher Ltda - São Paulo. Pág. 348, 2016;

RECICLOTECA. Disponível em <<http://www.recicloteca.org.br/>>

MMA. Ministério do Meio Ambiente. Compostagem.