APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: CONTRIBUIÇÕES PARA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA E MEIO AMBIENTE DE UM GRUPO DE MULHERES DA CIDADE DO RECIFE-PE

Conceição Cristina Arruda de Oliveira[1]
Joseilda Maria da Silva[2]
Telma Cristina dos Reis[3]
José Eduardo Albergaria Nunes[4]
Daisyvângela Eucrêmia da Silva Lima[5]

RESUMO

Saúde e qualidade de vida estão intimamente relacionados aos hábitos alimentares. Tem crescido o número de pessoas que se preocupam com a alimentação e o desperdício de alimentos, pois são grandes os índices de desperdício de alimentos, má alimentação e doenças oriundas da alimentação inadequada. A falta de informação e o estigma sobre o aproveitamento integral dos alimentos têm favorecido para o aumento desses índices. Sendo assim os objetivos deste trabalho foi propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano das participantes da oficina, diminuição do lixo e preservação do meio ambiente. Como prevê a metodologia, foi realizada uma oficina com aulas teóricas e práticas com a finalidade de sensibilizar o grupo sobre o tema em questão. A sensibilização e estímulos aconteceram através de práticas educativas interessantes e prazerosas que constituí uma ferramenta valiosa a qual permitiu alcançar os objetivos propostos. O profissional de Economia Doméstica contribui significativamente através de sua prática educacional promovendo a melhoria da qualidade de vida das famílias, do individuo e da sociedade de forma sustentável.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação. Aproveitamento. Oficina.

1 INTRODUÇÃO

Saúde e qualidade de vida são sinônimos de uma alimentação saudável e para a obtenção desses benefícios é importante fazer uso de uma dieta equilibrada que contemple alimentos ricos em proteínas, carboidratos, vitaminas, sais minerais e fibras. Grande parte desses nutrientes está contido em alimentos de origem vegetal, principalmente em partes pouco aproveitadas como cascas, sementes, talos e folhas.

Milhares de pessoas no mundo são acometidas por diversos tipos de doenças como degenerativas, cardiovasculares, diabetes que podem ter sua incidência diminuída através de uma alimentação saudável e equilibrada.

[1] Discente do curso de Licenciatura em Economia Doméstica/UFRPE. E-mail: crisarruda81@ig.com.br
[2] Economista Doméstica. Licenciada em Economia Doméstica pelaUFRPE
[3] Economista Doméstica. Discente do curso de Licenciatura em Economia Doméstica da UFRPE
[4] Discente do curso de graduação Economia Doméstica da UFRPE. E-mail: joseeduardo@yahoo.com.br
[5] Economista Doméstica, Mestra em Nutrição/UFPE Professora Assistente do DCD/UFRPE. E-mail: daisyvangela@yahoo.com.br

O desenvolvimento das formas mais comuns de câncer resulta de uma interação entre fatores endógenos e ambientais. De todos os casos de câncer, 80 a 90% estão associadas a fatores ambientais. Acredita-se que cerca de 20% dos diversos tipos de câncer ocorrem em razão de dietas inadequadas. Estudos sugerem que o consumo de frutas, verduras, legumes e grãos integrais podem prevenir o desenvolvimento de diversos tipos de cânceres na população e muitos estudos conferem esta característica a esse tipo de dieta (RIBEIRO, 2003).

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento adequado, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O desperdício é um sério problema a ser resolvido na produção e distribuição de alimentos, principalmente em países subdesenvolvidos ou em desenvolvimento. O crescimento da população mundial, mesmo que amparado pelos rápidos avanços da tecnologia, nos faz crer que o desperdício de alimentos é uma atitude injustificável. Por isso, não podemos mais desperdiçar (BANCO DE ALIMENTOS, 2003).

A forma mais comum de desperdício caseiro é a distorção no uso do alimento. Talos, folhas e cascas são, muitas vezes, mais nutritivos do que a parte dos alimentos que estamos habituados a consumir. Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não são aproveitados (BADAWI, 2009).

Utilizar o alimento em sua totalidade significa mais do que economia significa usar os recursos disponíveis sem desperdício, reciclar, respeitar a natureza e alimentar-se bem, com prazer e dignidade (BADAWI, 2009).

Segundo Mahler (2000), sendo a desnutrição uma conseqüência da pobreza e da privação, só poderá ser erradicada mediante uma ação política orientada a reduzir as desigualdades ente países e entre os habitantes de um mesmo país. Na ausência dessa política, a sociedade civil organizada busca soluções alternativas para o problema.

A sensibilização acerca do consumo e preparo correto de alimentos para a uma dieta rica em nutrientes que favoreçam a saúde e o bem estar de pessoas, objetivando uma melhoria da qualidade de vida das mesmas, é um papel importante do/a profissional de Economia Doméstica. Ações como esta devem ser contínuas, pois muitas informações errôneas sobre o aproveitamento integral dos alimentos são divulgadas, favorecendo o desperdício de alimentos, preconceitos e maus hábitos alimentares.

Este trabalho teve como objetivo geral orientar o grupo em questão sobre a importância do aproveitamento integral dos alimentos para a promoção da saúde, diminuição do desperdício e do lixo doméstico e aumento da qualidade de vida.

Os objetivos específicos foram propiciar a construção de novos hábitos alimentares no cotidiano dessas pessoas através de sensibilização, aulas expositivas, preparação de receitas saborosas e agradáveis aproveitando integralmente os alimentos e contribuir para diminuição do lixo e conseqüente conservação do meio ambiente.

Diante do exposto, justifica-se a realização deste trabalho para desmistificar a utilização integral de frutas, verduras, legumes e tubérculos, uma vez que estes são muitas vezes desperdiçados devido ao pouco ou nenhum hábito de consumo e a falta de conhecimento de suas propriedades nutricionais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A alimentação tem se tornado um tema de interesse da maioria das pessoas principalmente nesses últimos anos, em que se observa um aumento na ocorrência de distúrbios associados à nutrição. Os excessos na alimentação respondem pelos casos de colesterol elevado, hipertensão e obesidade até mesmo em crianças, o que pode causar maiores problemas à saúde conforme o avançar da idade. Um estudo avaliativo dos fatores de risco para doenças crônicas revelou diferenças significativas entre homens e mulheres, sendo mais freqüente neles o consumo insuficiente de frutas e hortaliças, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas e o excesso de peso, e nelas o sedentarismo e a hipertensão (MONTEIRO, 2005).

A falta de nutrientes também é prejudicial, podendo ser exemplificada pela osteoporose e pela desnutrição protéico-calórica (MAHAN, 2005).

O consumo regular de frutas pode reduzir o risco de doenças degenerativas, devido à presença de compostos antioxidantes, como por exemplo, os compostos fenólicos, podendo algumas frutas conter maior teor de compostos antioxidantes nas sementes, cascas do que na polpa da mesma (GUO *et al.*, 2003).

Frutas, hortaliças e as especiarias usadas como condimentos são apontadas como vinculadoras de numerosos fitoquímicos, a exemplo dos compostos nitrogenados, carotenóides, ácido ascórbico e tocoferóis, além dos compostos fenólicos (SANTANA *et al*. 2007).

São várias as vantagens de introdução de hortaliças, na alimentação, pois além de constituírem fontes apreciáveis de vitaminas e sais minerais, a celulose contida nos referidos alimentos favorece o peristaltismo intestinal, promovendo o funcionamento eficaz dos intestinos, além do efeito alcalinizante sistêmico (ORNELLAS, 2001).

As fontes alimentares habitualmente consumidas de vitaminas, minerais e fibras podem ser exemplificadas pelas polpas das frutas e por algumas partes de certos vegetais e legumes. Além destes itens alimentares, tais nutrientes também são encontrados amplamente nos talos e cascas de alimentos, que têm-se por hábito descartar. Muitas vezes, o teor de alguns nutrientes na casca e nos talos é ainda maior do que na polpa do respectivo alimento, conforme foi possível observar em alguns estudos com frutas, que evidenciaram maiores concentrações na cascas em relação às respectivas polpas para alguns nutrientes, principalmente fibras, potássio, cálcio e magnésio (GONDIM, 2005).

As fibras solúveis oferecem vários benefícios a saúde, pois auxiliam na diminuição do colesterol e na concentração do açúcar no sangue, podendo auxiliar no controle de diabetes tipo II e as insolúveis ajudam nas unções gastrointestinais, além de prevenirem o aparecimento de câncer de cólon; além disso as fibras dietéticas oferecem benefícios adicionais em regimes com dietas hipoenergéticas, pois permitem a sensação de saciedade com menor energia (MARTINS, 1997).

No Brasil a alimentação é em primeiro lugar um problema econômico, pois a pobreza que impede a população de alimentar-se adequadamente é reflexo da desigualdade de renda existente no país, agravada pelos altos índices de desempregos e falta de políticas públicas no campo da segurança alimentar e nutricional (SILVA, 1993).

O Brasil encontra-se em estágio intermediário de transição nutricional, com pessoas apresentando doenças associadas aos excessos alimentares parte da população que ainda representa doenças relacionadas à ingestão insuficiente de alimentos; pessoas com distúrbio nutricionais originados pela falta ou excesso alimentar estão mais susceptíveis as doenças e terão redução de suas expectativas de vida (HENRIQUES, 2000).

Dados da FAO (2009) apontam que 20% da população mundial estão passando fome e cerca de 800 milhões de pessoas nos países em desenvolvimento estão em estado de subnutrição.

A promoção da segurança alimentar começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Tornam-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, a razão pela qual a alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano (BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA, 2003).

Segundo Oliveira (2007), os hábitos alimentares têm como base principalmente a disponibilidade de alimentos, as crenças e significados que cada pessoa confere aos alimentos. Afirmações não científicas acerca dos alimentos e da nutrição costumam confundir o público e contribuir para que muitas pessoas tenham hábito alimentar deficitário (WILLIAMS, 1997).

A sensibilização das pessoas sobre o desperdício de alimentos é um importante instrumento para o aumento a qualidade de vida das famílias e preservação do ambiente, dessa forma através da orientação sobre aproveitamento integral dos alimentos, é que se podemos melhorar o quadro alimentar atual no país.

3 METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido no período de junho a julho de 2009 com mulheres jovens e adultas na Associação dos Moradores do Bairro da Mustardinha na cidade do Recife-PE.

O método escolhido enfatiza a real participação do público-alvo preconizada pela pesquisa-ação. A execução do trabalho contou com duas etapas distintas, porém complementares. Na primeira etapa foram aplicados questionários semi-estruturados, para verificar o conhecimento inicial do grupo sobre os conteúdos que seriam abordados durante a oficina. Na segunda etapa foi realizada a oficina sendo orientada por dinâmicas de grupo, explicações teóricas e práticas sobre o tema "Aproveitamento integral dos alimentos" para discussão de problemas (esclarecimentos de dúvidas e trocas de experiências). A oficina teve duração de quarenta e cinco dias perfazendo uma carga horária de 120h/aulas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho contou com a participação de dezessete mulheres na faixa etária de 18 a 52 anos, residentes do Bairro da Mustardinha.

Os conteúdos abordados foram: O que são alimentos; Fatores que modificam os alimentos; Lei da alimentação: quantidade; qualidade; harmonia e adequação; Pirâmide Alimentar; Grupos de alimentos (construtores, energéticos e reguladores); o que são microrganismos; Elementos que favorecem o crescimento ou aumento de microrganismos em alimentos; Manipulador de alimentos; Higiene do manipulador de alimentos; Lavagem das mãos; Higiene dos utensílios; equipamentos e ambiente; Higiene dos alimentos; Como conservar os alimentos e Métodos de conservação dos alimentos; Doenças de origem alimentar (DTA's); Intoxicação e Toxinfecção; Principais microrganismos que causam toxinfecção alimentar e Infecção alimentar; Fatores que modificam os alimentos; Características organolépticas dos alimentos; Características próprias dos alimentos; Aproveitamento Integral dos alimentos; Por que aproveitar integralmente os alimentos?; Vantagens do Aproveitamento para o homem e meio ambiente; E como aproveitar?.

O questionário realizado no início do curso constou de dez questões sobre higiene dos alimentos, higiene do manipulador/a e aproveitamento integral dos alimentos. O gráfico 1 mostra que 89% dos(as) alunos(as) desconheciam a importância da higiene dos alimentos e manipulador(a) de alimentos, os riscos das doenças transmitidas por alimentos e o aproveitamento integral dos alimentos.

A educação e o treinamento dos manipuladores são as melhores ferramentas para assegurar a qualidade da alimentação (OLIVEIRA, 2003).

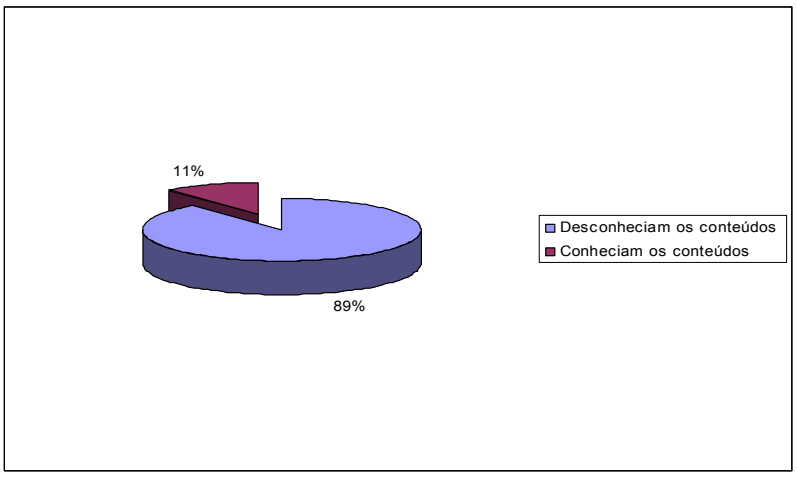

Gráfico 1. Respostas do questionário aplicado as alunas

Para garantir uma alimentação adequada somente à disponibilidade de alimentos não é suficiente, é necessário também que sejam seguros do ponto de vista higiênico

sanitários dos alimentos e que as preparações sejam diversificadas e saborosas. Sendo preciso que os manipuladores de alimentos possuam formação adequada para o trabalho que desempenham (OLIVEIRA, 2008).

Foram realizadas durante as aulas práticas preparações com aproveitamento integral dos alimentos, as quais despertaram o interesse das alunas, pois as mesmas tinham um estigma a respeito da aparência e sabor desses alimentos como podemos observar nos pronunciamentos a seguir: *"Será que fica gostoso mesmo?"; "Dá pra perceber que usa as cascas?"; "Usar os restos?".*

De acordo com a realidade sociocultural da comunidade que participou da oficina o aproveitamento de algumas partes dos alimentos como cascas de frutas, talos de hortaliças e pó de sementes (melancia, melão e jaca) não serviam para o consumo humano deveria ser descartado. Porém ao degustar as preparações elaboradas com aproveitamento integral dos alimentos as alunas se surpreenderam com o sabor e aparência dos produtos, algumas delas disseram ter feito à receita em casa, sendo aprovada pelos membros da família. *"Todo mundo achou gostoso, agora não jogo mais nada fora. Vou aproveitar tudo" (Aluna).*

Os hábitos alimentares podem ser influenciados pela cultura e sub-cultura que determina o que deve ser ingerido, quando e como fazê-lo (WILLIAMS, 1997).

Como a comunidade informou através do questionário que não sabiam realizar corretamente a lavagem das mãos foi realizada uma aula prática sobre o tema na qual todas as alunas participaram ativamente.

As mãos de quem trabalham com alimentos muitas vezes entram em contato direto com o alimento. Portanto, é essencial que estejam tão higiênicas quanto possível o tempo todo. (HAZELWOOD, 1994).

5 CONCLUSÃO

O Aproveitamento Integral dos Alimentos é sem dúvida uma importante atitude de melhoria da saúde das pessoas, diminuição do lixo e conseqüente aumento da qualidade de vida das famílias. A sensibilização e estímulos através de práticas educativas interessantes e prazerosas constituem uma ferramenta valiosa a qual permite alcançar os objetivos propostos que são a adoção de alimentação saudável e preservação do meio ambiente.

Ações como essas permeiam os objetivos do(a) profissional de Economia Doméstica que tem no seu âmbito de atuação o esclarecimento das pessoas sobre alimentação saudável e equilibrada, contribuindo para a saúde e bem estar dos indivíduos de forma sustentável.

REFERÊNCIAS

BADAWI, C. **Estratégia curricular em marketing da nutrição.** São Paulo – USP. [2009]. Disponível em: <www.nutrociência.com.br> Acesso em: 20 jul. 2009.

BANCO DE ALIMENTOS E COLHEITA URBANA. **Aproveitamento de Integral de Alimentos.** Rio de Janeiro: SSC/DN, 2003. 45 p.

FAO. **Publicações.** [2009]. Disponível em: <http://www.rlc.fao.org/iniciativa/pdf/revbel.pdf>. Acesso em: 21 de Jul. 2009.

GODIM, J. A., MELO, M., MARIA, F. V., DANTAS, A. S. et al. **Centesimal composiotion and minerals in peels of fruits.** Ciência e Tecnologia de alimentos, Oct./Dez.2005, vol.25,n°4, p.825/827.

GUO, C.; YANG, J.; WEI, J.; LI, Y.; XU,Y.; JIANG.; Y. Antioxidant actives of peel, pulp and seed fractions of common fruits as determined by FRAP assay**. Nutrition Research**, 2003. v.23, p. 1719-1726.

HAZELWOOD, D.; MCLEAN, A.C. **Manual de Higiene para Manipuladores de Alimentos**. São Paulo. Livraria Varela, 1994, 135 p.

HENRIQUES, R. **Desigualdade e pobreza no Brasil.** Rio de Janeiro, IPEA, 2000.

IBGE. **Indicadores Agropecuários 1996-2003.** [2003]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/economia/agropecuaria/indicadoresagro_1996 2003/default.shtm>. Acesso em: 21 de jul. 2009.

MAHAN, K. L.; ESCOTT-STUMP, S. KRAUSE: **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia.** 11. ed. São Paulo: Roca, 2005.

MAHLER, H. **Present status of WHO´S initiative, health for all y the year 2000.** Ann Rev Public Health. 1988; p.9: 71-97.

MARTINS, C. **Fibras & fatos como as fibras podem ajudar na sua saúde.** Série Alimentação Saudável. NUTROCLÍNICA. [1997]. Disponível em: <www.nutroclinica.com.br.> Acesso em: 21 jul. 2009.

MONTEIRO, C. A. et al. **Monitoramento de fatores de risco para doenças crônicas por entrevistas telefônicas.** Ver. Saúde Pública, Jan. 2005, vol.39, nº 1, p. 47-57.

OLIVEIRA, C. C. A. BERNARDO, S. J. SARAIVA, J.M. **Formação para Agentes de Merendeira da Prefeitura Municipal de Buíque - PE.** In: JEPEX, 2008, Recife, PE.

OLIVEIRA, R. C., LIMA, D. E. S. **Fruta pão: uma alternativa alimentar.** In: JEPEX, UFRPE. 2007, Recife, PE.

ORNELLAS, L.M. **Técnica Dietética: seleção e preparo de alimentos.** 7. ed. São Paulo: Atheneu, 2001. 330p.

RIBEIRO, L. R. SALVORI, D. M. F. MARQUES, E. K. **Mutagênese Ambiental.** Canoas: ed. ULBRA, 2003. 356 p.

SANTANA, A. P. M.; MELO, E. A.; LIMA, V. L.A.; MACIEL, M. I. S. **Propriedade antioxidante de hortaliças submetidas a tratamento térmico.** In: JEPEX, 2007. Recife, PE.

SILVA, L. B. MONNERAT, M. P. **Alimentação para coletividade.** 2ª edição, Rio de Janeiro: ed. Cultura Médica, 1986, 246 p.

WILLIAMS, S. R. **Fundamentos de Nutrição e Dietoterapia.** 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001, 664 p.