

UTILIZAÇÃO DE ALIMENTOS APROVEITADOS INTEGRALMENTE NA MELHORIA DAS CONDIÇÕES NUTRICIONAIS DE COMUNIDADE CARENTE NO SUL DA BAHIA

Virgínia Arlinda da Silva¹
Aurora Ribeiro de Goicochea²
Maria das Dores Saraiva de Loreto³

RESUMO

O direito à alimentação é um direito humano básico. Sem uma alimentação adequada, tanto do ponto de vista de quantidade, como de qualidade não há direito à vida. Pretendeu-se com este trabalho informar à comunidade de Taquari -BA acerca da importância dos nutrientes para a saúde humana e como obter alimentos nutritivos com baixo custo. Para tanto foram elaborados palestra e curso prático sobre a importância dos nutrientes e aproveitamento integral de alimentos. O curso teve duração de 4 horas, sendo 1 teórica e 3 práticas, sendo preparadas, pelas próprias pessoas da comunidade, receitas com alimentos aproveitados integralmente. Com os resultados obtidos durante a execução do curso pode-se afirmar que o aproveitamento integral de alimentos se configura em uma eficiente alternativa para a redução da fome e melhoria da nutrição da comunidade, uma vez que reduz o custo, agrega vitaminas e minerais às preparações tornando-as atrativas e saborosas.

PALAVRAS - CHAVE: Aproveitamento integral de alimentos. Alimentação saudável. Nutrientes.

1 INTRODUÇÃO

O direito à alimentação é um direito humano básico. Sem uma alimentação adequada, tanto do ponto de vista de quantidade como de qualidade não há o direito à vida. O direito à alimentação começa pela luta contra a fome, ou seja, garantir a todos os cidadãos o direito de acesso diário a alimentos em quantidade suficiente para atender às necessidades nutricionais básicas essenciais para a manutenção da saúde (FESAN, 2004).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização para a Agricultura e Alimentos (FAO) afirmaram, na conferência Internacional de Nutrição realizada no ano de 1993, na cidade de Roma, que cerca de 1/3 da população mundial sofre de deficiência de nutrientes, o que pode afetar principalmente as crianças e a população de baixa renda. Dentre as mais constantes deficiências estão as de ferro, cálcio, iodo, vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, selênio e zinco (FERREIRA et al., 2004).

¹ Bacharela em Economia Doméstica pela Universidade Federal de Viçosa (UFV) e Mestranda em Economia Doméstica/ UFV. viviccd@yahoo.com.br

² Professora Adjunta IV de Economia Doméstica, Mestre em Extensão Rural, 1977, Universidade Federal de Viçosa. auridego@ufv.br

³ Pós-Doutora em Família e Meio Ambiente e Professora Adjunta do Departamento de Economia Doméstica da Universidade Federal de Viçosa. dorinhasaraiva@hotmail.com

O Brasil é o país do desperdício, 30% de toda a comida comprada por uma família é desperdiçada e todo ano é jogado na lata do lixo o equivalente a 12 bilhões em alimentos. Essa realidade faz com que, em uma mesma sociedade, a fome e a desnutrição convivam ao lado de uma grande sobra de alimentos (LIMA, 2005).

Hoje em dia há uma preocupação com o aproveitamento integral dos alimentos, procedimento este que é importante tanto do ponto de vista alimentar quanto econômico, uma vez que as ramas, folhas, talos e cascas de hortaliças e frutas de uma grande variedade de alimentos têm importante valor nutritivo, podendo ser usados em inúmeras preparações, aumentando seu teor de nutrientes e a quantidade de fibras ingeridas, sendo estas importantes para o bom funcionamento do intestino.

Inserida nesse contexto, a comunidade de Taquari-BA vivencia o problema da desinformação acerca de uma alimentação adequada e falta de recursos financeiros para aquisição de alimentos. Sendo assim, esse trabalho objetivou examinar as experiências concernentes à utilização de alimentos aproveitados integralmente, como alternativa para a redução das carências nutricionais da comunidade de Taquari-BA.

Especificamente buscou-se: elaborar palestra sobre a importância das vitaminas e minerais na alimentação humana; realizar curso prático junto à comunidade, introduzindo o aproveitamento integral de alimentos, como alternativa de baixo custo, para suprir as carências nutricionais da comunidade assistida; elaborar e executar receitas nutritivas, fáceis e de baixo custo, utilizando alimentos aproveitados integralmente.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A promoção da alimentação integral começa diante das dificuldades econômicas pelas quais passa o país. Torna-se cada vez mais difícil adquirir alimentos adequados ao consumo do dia-a-dia, razão pela qual a alimentação equilibrada é atualmente uma das maiores preocupações do nosso cotidiano. Dessa forma, torna-se necessário que se aproveite tudo o que o alimento pode oferecer como fonte de nutrientes (SICHERI et al., 2000).

Dentre os diferentes padrões de alimentação destacam-se as dietas não usuais, sendo as mais abordadas pela literatura: naturalista, vegetariana, macrobiótica e alimentação integral. Elas possuem características específicas e produzem diferentes repercussões sobre o organismo humano.

A alimentação integral possui, como princípio básico, a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado.

Inúmeros estudos, como os de Sichieri et al. (2000), Ramalho et al.(2002) e Santos et al. (2001), mostram que o homem necessita de uma alimentação sadia e rica em nutrientes, que pode ser alcançada com partes dos alimentos que normalmente são desprezadas. Esses autores apontam que as perdas não ocorrem somente em plantações, transporte e armazenamento inadequado, mas também no preparo incorreto dos alimentos.

Para Santos et al. (2001), os principais alimentos ou produtos utilizados para complementar a dieta convencional são: pós (casca de ovo, semente de abóbora); farelos (trigo, arroz, milho); farinhas torradas, raízes e tubérculos.

Estima-se que 30% da produção mundial de alimentos seja desperdiçada devido às falhas no sistema de colheita, transporte, armazenagem e comercialização. No Brasil, aproximadamente 70 mil toneladas de alimentos são jogadas no lixo diariamente, o que torna esse lixo um dos mais ricos do mundo; sendo o país considerado o país do desperdício uma vez que se perde mais de 12 bilhões de reais por ano com o desperdício de alimentos. Os supermercados jogam fora 13 milhões de toneladas de alimentos por ano. Nas feiras livres de São Paulo, mais de mil toneladas vão para o lixo todos os dias, sendo que o desperdício no consumo doméstico chega a 20% (MAPA, 2007).

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 comer. Um quarto de toda produção nacional de frutas, verduras e legumes não são aproveitados.

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

De acordo com Badawi (2008), o desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasionam o desperdício de toneladas de recursos alimentares. O autor salienta que o combate ao desperdício pode começar de maneira bem simples, como por exemplo, através do aproveitamento integral dos alimentos, além do planejamento do que se coloca no prato (para não precisar jogar fora) e da programação do consumidor antes de ir ao supermercado (para comprar apenas o necessário).

É importante a utilização de cascas, talos e folhas, pois o aproveitamento integral dos alimentos, além de diminuir os gastos com alimentação e melhorar a qualidade nutricional do cardápio, reduz o desperdício de alimentos e torna possível a criação de novas receitas.

Esse conceito deve ser realizado no dia a dia por qualquer pessoa, independentemente de sua classe social ou econômica. Isso significa eliminar alguns preconceitos alimentares de que esse tipo de alimentação é somente usada em programas sociais voltados para população de baixa renda, e que não leva em conta o valor nutricional de alguns alimentos, que quase sempre está concentrado nas cascas ou folhas.

Uma pesquisa realizada na Internet pelo Instituto Akatu pelo Consumo Consciente (2003) mostra que o uso integral dos alimentos ainda está distante da realidade dos lares brasileiros. Das mais de 1200 pessoas que responderam à pergunta: O que você faz com restos de comida (cascas, sementes, etc.)? 57,3% afirmaram que simplesmente jogam no lixo e apenas 8,3% disseram aproveitar talos, cascas e folhas em outras receitas.

Pereira et al. (2003) salientam que os alimentos são freqüentemente não conservados e armazenados de forma inadequada nos pontos de venda, fazendo com que sejam rejeitados pelo consumidor, por conterem partes amassadas ou danificadas, sendo que estes mesmos itens poderiam ser parcialmente ou quase que totalmente utilizados, desde que fossem destinados para esse fim (PEREIRA et al. 2003). Paralelamente, os próprios consumidores perdem alimentos por conservação inadequada e, costumam, ainda, desperdiçar partes dos alimentos que poderiam ser utilizadas livremente na alimentação diária, devido principalmente à desinformação acerca das propriedades nutritivas desses alimentos.

O uso destas partes, denominado de aproveitamento integral dos alimentos, tem sido visto como um fator importante contra o desperdício de alimentos e de dinheiro, bem como na busca por uma alimentação mais nutritiva (NUTRIÇÃO e VIDA, 2009).

Para Sichieri (2000), para que uma alimentação seja realmente nutritiva ela deve conter, além dos macro, micronutrientes em quantidade suficiente para a supressão das necessidades fisiológicas do organismo. Os micronutrientes, comumente chamados de vitaminas e minerais, são de extrema importância para a manutenção saudável das células do corpo humano, ajudando na prevenção de doenças crônicas. O ácido fólico, por exemplo, atua na diminuição do risco de defeitos no tubo neural, espinha bífida e anencefalia em fetos; a vitamina C inibe a síntese química de nitrosaminas, importante fator de risco para câncer do estômago.

Estimular um adequado consumo de cálcio, que se encontra presente em grandes quantidades nas casacas dos ovos, é também uma importante estratégia de prevenção em relação à osteoporose, sendo que a maximização do pico de massa óssea é fundamental para a adequada formação e manutenção dos ossos. A vitamina A, segundo Ramalho (2002), atua na manutenção da visão, pele, entre outros; porém, a autora salienta que, em todas as regiões brasileiras, foi constatada a carência marginal de vitamina A, com alta prevalência em diferentes faixas etárias.

Em estudo multicêntrico sobre consumo alimentar, realizado por Brasil (1997), constatou-se que o cálcio e a maioria dos nutrientes são consumidos em quantidades inadequadas pela população de quatro cidades brasileiras, o que mostra a necessidade de trabalhos com a população acerca da importância desses nutrientes para a saúde, reconhecendo-se que tais nutrientes podem ser facilmente supridos pelas partes dos alimentos que comumente são rejeitados no dia a dia das famílias.

3 METODOLOGIA

Este estudo é fruto de um trabalho realizado junto aos moradores da comunidade de Taquari-BA, como parte integrante da Semana de Ação Global, evento complementar do projeto *“Inclusão Social das Comunidades do Entorno das Propriedades Florestais através do Manejo Sustentável dos Produtos Florestais Não Madeireiros (PFNM)”*, promovido pelo departamento de Engenharia Florestal, em parceria com a Sociedade de Investigações Florestais (SIF) e Universidade Federal de Viçosa (UFV).

O evento, intitulado “Semana de Ação Global”, visou a melhoria das condições de vida dos moradores da comunidade, por meio da realização de várias oficinas e palestras. Os conteúdos abordados durante o evento consistiram em Planejamento Familiar, Programa de Saúde da Família, uso de produtos florestais, como forma de complementação da renda familiar; saúde bucal; oficina de reciclagem; curso sobre alimentação alternativa, dentre outros que foi o foco do trabalho em questão. Para tanto, foi levantada, em um primeiro momento, a necessidade de melhoria das condições nutricionais da comunidade assistida pelo projeto.

O curso consistiu de duas partes, uma teórica e outra prática. O conteúdo do curso foi elaborado em duas etapas a saber:

1ª Etapa: Elaboração de palestra referente ao aproveitamento integral de alimentos, sua importância na redução de custos e melhoria das condições nutricionais da população

assistida; importância das vitaminas e minerais para o funcionamento normal do organismo; noções de práticas higiênico-sanitárias dos alimentos e ambientes, como formas de evitar agravos à saúde.

2ª Etapa: Planejamento da parte prática do curso consistindo nos seguintes pontos:

Escolha e teste de quatro receitas visando o aproveitamento integral dos alimentos (casca e talos, tanto de frutas quanto de hortaliças); tendo sido considerados quatro fatores na determinação das receitas: facilidade de preparo, baixo custo, disponibilidade dos ingredientes na região onde o curso foi ministrado, além da versatilidade das preparações; sendo duas doces, uma salgada e um bebida (suco).

Teste das receitas e cálculo do custo de cada prato.

Execução das receitas pelos próprios moradores da comunidade, onde a ministradora do curso atuou como observadora apenas esclarecendo dúvidas, quando solicitada.

Degustação dos pratos pelos participantes, onde estes atribuiriam notas de 0 a 10 para cada preparação.

Disponibilização de material informativo sobre nutrientes, aproveitamento integral de alimentos e lista de receitas para os participantes.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A observação, tanto do curso teórico quando do curso prático, revelou que a comunidade de Taquari-BA vivencia o problema da desinformação acerca de uma alimentação adequada, uma vez que não se percebe a presença de hortaliças na alimentação das pessoas inseridas nessa comunidade. Associado a isso, observou-se também a falta de recursos financeiros para aquisição de alimentos em quantidades adequadas para a nutrição das famílias, o que reforça os dados de Brasil (1997), que mostram a carência de nutrientes e de informação por parte de grande parte da população brasileira.

Nesse contexto o conteúdo do curso se mostrou pertinente, em vistas à realidade alimentar da população em estudo.

A confecção e apresentação do curso se deu da seguinte maneira: foram analisadas várias receitas advindas de diversas fontes, tais como internet, livros e diversos outros materiais sobre o tema. Após a análise, foram selecionadas quatro receitas, sendo duas doces, uma salgada e um suco, conforme ilustrado na Tabela 1, para comporem a parte prática do

curso. As receitas foram previamente testadas e aprovadas antes de serem apresentadas e executadas durante o curso.

Tabela 1 – Receitas com aproveitamento integral de alimentos - Taquari/Bahia, 2006.

Bolo de casca de abóbora com coco		Suco da Horta	
Ingredientes:	Quantidades	Ingredientes:	Quantidades
Ovo	4 unidades	Couve manteiga	6 xícaras (chá)
Açúcar	4 colheres (sopa)	Água	3 litros
Abóbora cozida com casca	2 xícaras (chá)	Polpa de maracujá	3 xícaras
Farinha de trigo	1 xícara (chá)	Açúcar	6 xícaras
Maisena	1 xícara (chá)	Suco de limão	1 ½ xícara (chá)
Coco ralado seco	1 colher (sopa)		
Fermento em pó			
Bife de casca de banana		Banana caramelada	
Ingredientes:	Quantidades	Ingredientes:	Quantidades
Cascas de bananas maduras	6 unidades	Água	2 xícaras (chá)
Alho	3 dentes	Bananas nanicas inteiras	8 unidades
Farinha de rosca	1 xícara	Suco de laranja	1 xícara (chá)
Farinha de trigo	1 xícara		
Ovo	2 unidades		
Sal	A gosto		

Fonte: Mesa Brasil SESC - Segurança Alimentar e Nutricional, 2003

No curso teórico, foram abordados assuntos referentes à importância de uma alimentação saudável, noções básicas de higiene alimentar; importância dos nutrientes, principalmente das vitaminas, que são os nutrientes mais importantes nas hortaliças, principal grupo de alimentos utilizados no aproveitamento integral; os quais, segundo Sichieri (2000), são essenciais para supressão das necessidades fisiológicas do organismo, além de atuarem positivamente na manutenção das células e ajudarem na prevenção de doenças crônicas.

No curso prático, foram realizadas as preparações das receitas, onde todos os passos foram executados pelos participantes (mulheres e crianças), estimulando assim a prática de manipulação correta dos alimentos, uma vez que, como destaca Cardoso (2005), a manipulação incorreta se constitui na maior forma de contaminação dos alimentos; além de inserir no cotidiano das pessoas as partes de alimentos que não faziam parte da realidade das famílias. Essa dinâmica possibilitou aos participantes a autonomia no preparo das receitas, contribuindo para a auto-estima, o que os levou a se interessarem e se satisfazerem com o preparo dos pratos.

As práticas higiênicas, apresentadas durante a parte teórica, foram aplicadas durante a parte prática do curso a fim de reforçar a importância das mesmas durante o preparo dos alimentos, além de ensinar aos participantes a maneira correta de realizá-las.

Após o preparo, os pratos foram degustados pelos participantes, onde estes atribuíram notas de 0 a 10 para cada preparação. Os critérios adotados para a avaliação das receitas foram: baixo custo, facilidade de preparo e sabor. Todas as preparações receberam nota máxima; demonstrando, assim, que o conteúdo do curso foi absorvido pelos participantes, além de reforçar o argumento de que alimentos integralmente aproveitados podem constituir preparações saborosas.

Após o encerramento das atividades integrantes do curso, foi disponibilizado material informativo sobre nutrientes, aproveitamento integral de alimentos e lista de receitas aos participantes.

5 CONCLUSÃO

O aproveitamento integral de alimentos surge como uma excelente alternativa para redução das carências nutricionais da comunidade atendida, uma vez que introduziu frutas e hortaliças à alimentação das pessoas, mostrando-se como alternativa viável e de baixo custo para fornecimento de vitaminas e minerais; além de ser aprovado por todos os participantes do evento.

Devido ao sucesso do evento e da resposta positiva da comunidade frente a essa iniciativa sugere-se que mais projetos dessa natureza sejam realizados em comunidades carentes, uma vez que soluções simples, como o aproveitamento de partes de alimentos que comumente são desprezadas podem se constituir em benefícios para a saúde da população, além de contribuir para a melhoria da qualidade de vida da mesma.

REFERÊNCIAS

MESA BRASIL SESC - Segurança Alimentar e Nutricional. **Banco de Alimentos e Colheita Urbana. Receitas de Aproveitamento Integral dos Alimentos.** Cartilha, 49 p.

FERREIRA, M.T.; BRAGGION, G. F.; MATSUDO, S.M. Necessidades Nutricionais no Idoso Ativo. In: **Anuário nutrição esportiva**, Ano 5, ed. 23, março 2004. p. 35-41.

FESAN – Fórum Estadual de Segurança Alimentar e Nutrição de Pernambuco. **Situação Alimentar no Mundo**, 2004. Disponível em: <<http://www.radiobras.gov.br>>. Acesso em: 28 ago. 2008.

LIMA, D. Vieira. Mingau fortificado com cálcio, utilizando soro de leite. In: **Produção de alimentos: busca de soluções para a fome/ prêmio jovem cientista e prêmio jovem cientista do futuro**. Porto Alegre: Gráfica e Editora Comunicação Impressa, 2005; p. 134-139.

CARDOSO, R. de C. V. *et al.* Unidades de alimentação e nutrição nos *campi* da Universidade Federal da Bahia: um estudo sob a perspectiva do alimento seguro. **Revista de Nutrição**, vol.18, n.5, p.2-16, set/out. 2005.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. v. 44, n. 3, p. 227-232, jun. 2000.

RAMALHO, R. A.; FLORES, H.; SAUNDERS, C. Hipovitaminose A no Brasil: um problema de saúde pública. **Revista Panamericana de Salud Publica**. Washington, v. 12, n.2, p. 117-123, 2002.

SANTOS, L. A. da S.; LIMA, A. M. P.; PASSOS, I. V.; SANTOS, L. M. P.; SOARES, M. D.; SANTOS, S. M. C. dos. Uso e Percepções da Alimentação Alternativa no Estado da Bahia: um Estudo Preliminar. **Revista de Nutrição**. v.14, p.35-40, 2001.

PEREIRA, G. I. S.; PEREIRA, R. G. F. A.; BARCELOS, M. de F. P.; MORAIS, A. R. de. Avaliação Química da Folha de Cenoura Visando ao seu Aproveitamento na Alimentação Humana. **Ciência Agrotécnica**. v. 27, n. 4, p.852-857, jul./ago., 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estudo Multicêntrico sobre Consumo Alimentar**. Brasília: 1997. 57p.

NUTRIÇÃO E VIDA. **Aproveitamento integral de alimentos**. Disponível em: <http://www.nutricaoevida.com/aproveitamento_integralmente_os_alimentos.htm>. Acesso em: 15 jun. 2009.

INSTITUTO AKATU. O Fome Zero e o Consumo Consciente de Alimentos. **Diálogos Akatu** n. 4. São Paulo, 2003. 78 p.

MINISTÉRIO DA AGRICULTURA, PECUÁRIA E ABASTECIMENTO. **O Papel dos Bancos de Alimentos na Redução do Desperdício de Alimentos.** 2007. Disponível em: <www.ctaa.embrapa.br>. Acesso em: 13 jun. 2009.

BADAWI, C. **Aproveitamento Integral de Alimentos: melhor sobrar do que faltar?** Disponível em: <www.nutrociencia.com.br>. Acesso em: 25 mai. 2009.