

Aproveitamento integral dos alimentos em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde na cidade de Juiz de Fora: relato de experiência

Full use of food in a Primary Health Care Unit in the city of Juiz de Fora, State of Minas Gerais, Brazil: an experience report

Leticia Santana da Silva¹
Ana Livia de Oliveira²

RESUMO

O nutricionista é responsável pela realização de ações de educação alimentar e nutricional, as quais podem ser utilizadas para o desenvolvimento de ações de promoção à saúde na Atenção Primária. No Brasil, toneladas de alimentos são descartadas ao ano. A aplicação do aproveitamento integral dos alimentos é potencialmente benéfica na redução desse desperdício por se tratar de uma estratégia que estimula a utilização de todas as partes comestíveis dos alimentos. Trata-se de um relato de experiência, vivenciado no projeto de extensão realizado em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde na cidade de Juiz de Fora-MG. Foi realizado por meio de participação ativa, com os objetivos de elucidação sobre o conceito, os benefícios e a aplicação do aproveitamento integral dos alimentos na prática culinária diária. As ações executadas tiveram boa repercussão, possibilitando participação e entendimento acerca dos objetivos propostos. Conclui-se que o aproveitamento integral dos alimentos é uma estratégia que proporciona benefícios para o indivíduo e coletividades. Porém, é ainda pouco difundida e incentivada para a população, necessitando de maiores ações nas unidades de Atenção Primária à Saúde.

Palavras-chave: Aproveitamento integral dos alimentos. Educação alimentar e nutricional. Atenção Primária à Saúde. Culinária.

ABSTRACT

The nutritionist is responsible for carrying out actions regarding food and nutrition education, which can be used for the development of health promotion actions in Primary Health Care. In Brazil, tons of food are discarded per year. The application of the full use of food is potentially beneficial in reducing this waste because it is a strategy that encourages the use of all edible parts of food. It is an experience report, lived during a day in the extension project carried out in a Primary Health Care Unit in the city of Juiz de Fora, State of Minas Gerais, Brazil. It was carried out through active participation, with the objective of elucidating the concept, the benefits and the application of the full use of food in daily cooking practice. The actions carried out had a good repercussion, enabling participation and understanding about the proposed objectives. It is concluded that the full use of food is a strategy that provides benefits to the individual and collectivities. However, it is still not widespread and encouraged for the population, requiring greater actions in the Primary Health Care units.

Keywords: Full use of food. Food and nutrition education. Primary Health Care. Cuisine.

¹ Graduanda em Nutrição na Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil (lesantsilva@gmail.com).

² Doutora em Saúde pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Minas Gerais, Brasil; professora adjunta do Departamento de Nutrição do Instituto de Ciências Biológicas na mesma instituição (analivia.oliveira@ufjf.edu.br).

INTRODUÇÃO

As ações de Educação Alimentar e Nutricional são ferramentas importantes na Atenção Primária à Saúde para auxiliar na promoção de práticas alimentares saudáveis, sendo o nutricionista o profissional adequado para estar à frente das atividades (OLIVEIRA *et al.*, 2020). A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é caracterizada como transdisciplinar, multiprofissional e multissetorial (BRASIL, 2018), cabendo a realização de ações planejadas juntamente com a equipe da Estratégia Saúde da Família (ESF), gerando, assim, uma maior diferenciação na perspectiva dos profissionais existentes sob a população assistida, uma vez que, com diferentes áreas da saúde sendo contempladas, se tem maior alcance sobre os possíveis problemas de saúde existentes na população (BARRETO *et al.*, 2019). França e Carvalho (2017) realizaram uma análise de estudos de EAN com intervenção em adultos nas unidades de Atenção Primária à Saúde, (possuindo avaliação após as ações), e o Sudeste foi o setor com maior atividade, sendo Minas Gerais o estado com maior número de estudos (81,8%).

Em escala mundial, anualmente, cerca de 1/3 da produção alimentícia é descartada, o que equivale a 1,6 bilhões de toneladas de alimentos (HEGNSHOLT, 2018). No Brasil, o descarte de alimentos, segundo dados divulgados em 2013, é de cerca de 26,3 milhões de toneladas anuais (FAO, 2013). O desperdício alimentar anual de uma família brasileira é cerca de 128,8 kg, sendo 41,6 kg por pessoa no ano (EMBRAPA, 2018).

O aproveitamento integral dos alimentos é o ato de utilização de todas as partes comestíveis do alimento (LÔBO; CAVALCANTI, 2017). Sua prática é uma ação voltada para a sustentabilidade, visando gerar menor ação de perda de alimentos, a qual pode ser caracterizada como descarte intencional de um alimento apropriado para o consumo (BELIK, 2018). Contudo, as práticas de aproveitamento integral dos alimentos são pouco difundidas, carecendo de maior divulgação para toda a população (LÔBO; CAVALCANTI, 2017).

O objetivo do presente estudo é apresentar a importância das práticas culinárias voltadas para o aproveitamento integral dos alimentos, através do projeto de extensão, trabalhando com ação de EAN, a fim de: dialogar sobre o que é aproveitamento integral dos alimentos; relatar os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos; conscientizar sobre compra, armazenamento e como desperdiçar menos alimentos; e incentivar a prática culinária criativa com o aproveitamento integral dos alimentos.

A escolha do tema Aproveitamento Integral dos Alimentos ocorreu devido à importância de incentivar atividades de EAN voltadas para práticas culinárias com ênfase em

aproveitamento integral dos alimentos na Atenção Primária à Saúde, visto que é o local com maior captação de indivíduos buscando serviços de saúde, possibilitando a realização de ações voltadas para as práticas culinárias sustentáveis e auxiliando a população na aquisição de conhecimentos e na autonomia alimentar para otimizar a compra, o preparo e a criatividade na cozinha, além de trazer benefícios nutricionais, econômicos e ambientais.

Buscou-se a realização de uma atividade com participação ativa, visto que é importante a realização de ações que visam o auxílio aos indivíduos acerca da tomada de decisões conscientes, considerando as variáveis que existem além do ato de comer, exercendo a noção de sustentabilidade (BRASIL, 2018).

MATERIAIS E MÉTODOS

Relato de experiência, vivenciado durante um dia no projeto de extensão universitário denominado Nutrição, Saúde e Culinária na Unidade de Atenção Primária à saúde do bairro Cidade do Sol, registrado na Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal de Juiz de Fora (PROEX/UFJF). O projeto desenvolveu ações de EAN para os usuários da Atenção Primária à Saúde, salvo que essas ações, baseadas na promoção de práticas alimentares e culinárias para usuários da atenção primária, são formas de promover uma melhoria na alimentação da população assistida (BORTOLINI *et al.*, 2020).

O projeto teve início no ano de 2018 e foi finalizado no final de 2019. As atividades foram realizadas por meio de “salas de espera”. No decorrer desse período, todos os temas foram tratados de forma prática e ativa para que cada indivíduo presente pudesse aplicar a sua realidade, de acordo com os exemplos apresentados. Além disso, os conteúdos foram incorporados e continuamente lembrados nos encontros subsequentes, que ocorreram duas vezes na semana com duração de duas horas cada.

Durante a realização de todo o projeto de extensão, a média total de indivíduos presentes nas ações apresentadas foi de aproximadamente 380 usuários do serviço de saúde, além dos profissionais que trabalhavam na unidade.

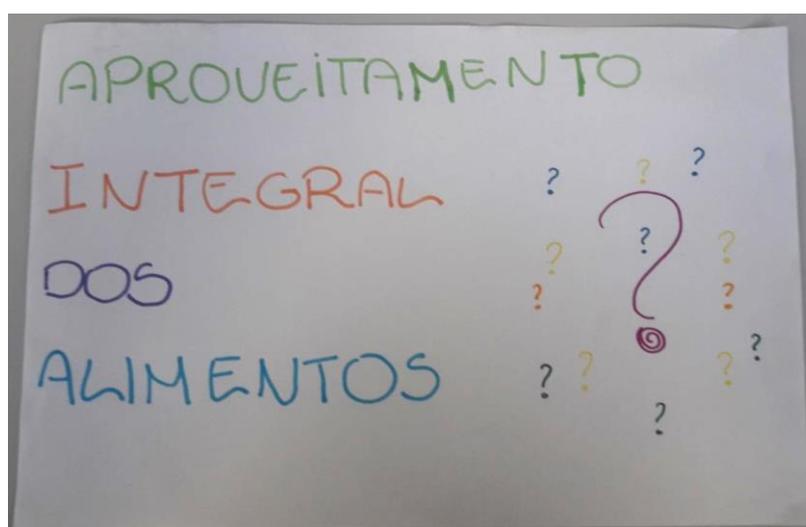
A ação relatada ocorreu em uma Unidade de Atenção Primária à Saúde na área urbana do município de Juiz de Fora, no estado de Minas Gerais, Brasil, no mês de novembro de 2019, no período da manhã, com duração de duas horas. O tema da atividade desenvolvida foi Aproveitamento Integral dos Alimentos. A equipe do projeto que realizou a presente atividade contou com a orientação de uma professora responsável pelo projeto de extensão e duas alunas voluntárias do curso de Nutrição.

O público-alvo foram os usuários da Atenção Primária à Saúde, presentes na sala de espera. Por ser desenvolvida na sala de espera, a oscilação do número de presentes durante todo o desenvolvimento da ação foi um problema esperado. Logo, o número de participantes presentes durante o período total foi de sete usuários do serviço de saúde e dois agentes de saúde. Sendo a população frequente na unidade de saúde, em sua maioria, indivíduos de maior idade, entre 25 e 60 anos. Contudo, os profissionais presentes na unidade, como agentes de saúde, enfermeiros e médicos ocasionalmente ouviam e participavam das apresentações.

Como material de apoio na confecção da apresentação, foi utilizada a referência intitulada *Banco de alimentos e colheita urbana: aproveitamento integral dos alimentos* (SESC, 2003); o *Guia alimentar para população brasileira* (BRASIL, 2014); e imagens de domínio público como referência para confecção dos desenhos dos alimentos.

O material utilizado para a exposição foram duas folhas de ofício do tamanho A4, sendo uma com o título “Aproveitamento Integral dos Alimentos, e contendo desenhos de interrogações (Imagem 1); a segunda, com os alimentos desenhados, indicando qual parte poderia ser consumida (Imagem 2). A escolha da folha A4 se deu pela dificuldade de visualização de cartazes, pelos participantes, em decorrência da distância e do tamanho das letras. Logo, a folha A4 podia ser passada de mão em mão, a fim de que cada um analisasse calmamente o alimento retratado.

Imagem 1 – Folha A4 com o desenho do título da ação apresentada



Fonte: As autoras (2019).

Imagem 2 – Folha A4 com os exemplos de alimentos e partes comestíveis.



Fonte: As autoras (2019).

A apresentação teve início com a pergunta: alguém sabe o que significa aproveitamento integral dos alimentos? e mostrada imediatamente a Imagem 1. Logo após as participações com as devidas suposições, foi feita a explicação do tema central. Em seguida, foram explicados os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos, sendo eles: menor descarte de lixo orgânico, melhor aproveitamento do dinheiro investido, mais nutrientes na refeição e inovação nas preparações culinárias.

Após o entendimento do tema e seus benefícios, foi ensinado como preparar os alimentos para o consumo, gerando menor desperdício, higienizando os alimentos assim que comprados e separando as partes comestíveis de acordo com a utilização nas receitas (Quadro 1). Foi mostrada a Imagem 2, seguida da apresentação dos três exemplos de alimentos, sendo eles a abóbora, a berinjela e a laranja, explicando um passo a passo de como utilizar cada parte deles.

Quadro 1 – Passo a passo do processo de higienização, armazenamento e preparo dos alimentos

Abóbora
Passo 1 - Higienize a abóbora (com a proporção de 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária, ou utilizar hipoclorito conforme o manual do produto) e lave com água;
Passo 2 - Corte a abóbora ao meio e retire as sementes e lave-as. Se levar as sementes ao forno, elas podem servir como petiscos crocantes;
Passo 3 - A abóbora sem sementes e com casca ainda, você pode cozinhar no vapor ou assar em fatias, servindo como um acompanhamento da refeição;
Passo 4 - Se quiser descascar a abóbora, reserve as cascas e asse ou cozinhe a polpa. Pode-

se utilizar a polpa para fazer: purê, sopa, panqueca, nhoque, bolo e sobremesas;

Passo 5 - A casca que foi guardada pode ser acrescentada em canjiquinha e refogados, ou fazer chips.

Berinjela

Passo 1 - Higienize a berinjela (com a proporção de 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária, ou utilizar hipoclorito conforme o manual do produto) e lave com água;

Passo 2 - Retire a parte superior do cabo (tom verde) e descarte;

Passo 3 - Pode usar a berinjela toda sem descascar. Cortando fatias, elas podem ser usadas: no lugar da massa de lasanha, ser refogadas ou assadas, empanadas e assadas (ficam crocantes), serem adicionadas em outras preparações;

Passo 4 - Caso queira usar só a polpa, sem a casca, descasque e reserve a casca. Com a polpa pode ser feito: babaganush e todas as opções citadas no passo 3;

Passo 5 - A casca fatiada fina pode ser substituta da massa de macarrão ou acrescentar às massas tradicionais e conservas de berinjela.

Laranja

Passo 1 - Higienize a laranja (com a proporção de 1 litro de água para 1 colher de sopa de água sanitária, ou utilizar hipoclorito conforme o manual do produto) e lave com água;

Passo 2 - Após descascar, guarde a casca. O bagaço e a polpa podem ser consumidos in natura ou utilizados em: sucos, sobremesas, bolos e molhos;

Passo 3 - A casca pode ser utilizada para fazer chás ou sobremesas cristalizadas.

Fonte: As autoras (2019) a partir de informações coletadas em SESC (2003).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da experiência vivenciada por meio dessa ação de extensão, foi observada grande interatividade. Porém, pela atividade ter ocorrido na sala de espera, o número de participantes oscilou, e alguns deles não ficaram integralmente na atividade.

Após a primeira pergunta feita e escuta das respostas, foi possível visualizar que o conceito de aproveitamento integral dos alimentos não era conhecido, sendo confundido com o ato de reaproveitar as sobras do alimento pronto, o que são conceitos parecidos e que pregam sustentabilidade, mas são diferentes. Lôbo e Cavalcanti (2017) explicam que o reaproveitamento alimentar é caracterizado pela reutilização de sobras alimentares, enquanto o aproveitamento integral dos alimentos é a utilização completa de todas as partes do alimento no primeiro preparo. A confusão dos termos pode ser explicada pela prática da população com relação a eles, sendo o ato de reaproveitamento de alimentos mais comumente conhecido, enquanto a prática do aproveitamento integral dos alimentos é menor. Ferreira e

colaboradores (2020), em sua pesquisa realizada em um município no estado de Minas Gerais, encontraram os seguintes dados: 71,2% aproveitavam as sobras e 47,2% faziam o aproveitamento integral dos alimentos.

Em encontros passados, outros agentes de saúde já haviam participado como ouvintes das atividades. Notou-se que a participação de uma agente de saúde durante a atividade do presente estudo tornou o momento de participação ativa mais fluido. As ações de EAN com parcerias que agregam experiências, esforços e olhares sobre o território resultam em ações com maior eficácia sobre a realidade do local (BRASIL, 2018). Logo, como os agentes de saúde têm maior proximidade com a população, visto que acompanham os residentes em suas casas, dando o suporte necessário, a participação deles nas atividades realizadas pode trazer benefícios tanto para identificação de problemas locais como incentivo às ações de Educação Alimentar e Nutricional a uma participação ativa.

O primeiro benefício apresentado do aproveitamento integral dos alimentos foi que ao consumir o alimento em sua totalidade, dentro do possível, se tem menor descarte de lixo orgânico. O Plano Nacional de Resíduos Sólidos do Brasil (2020) constatou que a média de 51,4% dos resíduos urbanos, no período entre 2010 e 2018, era de matéria orgânica. Além de elucidar acerca da falta de conscientização sobre a importância da responsabilidade social, o consumo e o descarte final dos resíduos geram grande impacto na geração de resíduos sólidos urbanos, sendo que um consumo consciente poderia auxiliar na redução desses resíduos.

Na sequência de explicações sobre os benefícios do aproveitamento integral dos alimentos, foi explicado que ao jogar uma parte comestível do alimento fora, parte do dinheiro investido também será descartado. Rodrigues (2017) demonstrou os cálculos estimados de desperdício alimentar de uma família com cinco pessoas. Foi considerado o gasto aproximado com alimentação no valor de R\$1.532,50 e aplicada a média de 30% de desperdício de alimento mundial, resultando no valor de R\$459,75 em alimentos jogados no lixo.

Foi observado que, com o hábito de compra de alimentos para serem consumidos ao longo do mês, os alimentos eram armazenados sem nenhum tipo de pré-preparo, o que resultou em alimentos com algum grau de deterioração no momento do preparo. De acordo com Soares e Freire Júnior (2018), alimentos como frutas e hortaliças têm o início da perda (danos mecânicos) no transporte e no armazenamento para o local de venda, sendo continuado na hora da escolha do produto. O modo como o consumidor manipula o alimento, apertando e, às vezes, quebrando a ponta dos alimentos para saber se está apto ao consumo contribui para o dano mecânico, acelerando a degradação do alimento até o uso.

Como continuidade das elucidações, orientou-se que, ao fazer compras de alimentos perecíveis, preferir os para consumo imediato ou em curto prazo. Quando isso não for possível, preferir armazená-los higienizados em fruteira, geladeira ou congelador. Quando congelados que sejam branqueados e porcionados para serem consumidos em longo prazo, evitando sobras e descartes desnecessários.

Porpino (2018) elucida o fato de que o desperdício de alimentos pode ser involuntário. A cultura brasileira atribui à satisfação e à sensação de segurança alimentar as grandes compras e a oferta de pratos diversos diariamente, o que ocasiona a sobra de alimentos. Outro hábito comum é o de que “comida fresca”, feita na hora, é mais gostosa, resultando no descarte desnecessário de alimentos já preparados. A Embrapa (2018), em uma pesquisa com famílias brasileiras, encontrou os seguintes dados: 68% consideram importante que a dispensa esteja cheia; 52% consideram importante ter fartura; 77% consideram importante que a comida seja fresca; e 43% concordam que “os conhecidos jogam comida fora regularmente”, porém, relatam que quanto ao comportamento da própria família, o descarte não é tão frequente. Ferreira e colaboradores (2020) em sua pesquisa citaram o ditado popular “antes sobrar do que faltar” para os entrevistados e a frase recebeu concordância de 91,1% da população estudada. Portanto, incentivar a criação de consciência da população nas atitudes de desperdício pode ser um fator necessário para mudanças nas práticas culinárias.

Foram explicados os benefícios nutricionais do consumo de determinados alimentos, sendo eles: abóbora, berinjela e laranja. Contudo, não foi possível contemplar com maior vastidão. Lôbo e Cavalcanti (2017) citam a falta de conhecimento sobre os nutrientes de partes que não são de consumo convencional em muitos alimentos. Fator que se estivesse elucidado poderia ampliar ainda mais as opções de alimentos para serem consumidos integralmente. Contudo, há estudos que citam benefícios de vários alimentos. Rocha e colaboradores (2008) apresentam os benefícios da casca da laranja, alimento que foi apresentado para os indivíduos no presente estudo, fonte de lipídios e fibras.

Ruviaro e colaboradores (2008) realizaram uma pesquisa avaliando a aceitabilidade de uma sobremesa à base de farelo de casca e bagaço da laranja. A aceitabilidade obtida foi satisfatória, não interferindo no gosto final. Constataram aumento dos índices nutricionais, com maior teor de fibras.

Perez e Germani (2004) desenvolveram uma farinha de berinjela (feita com a berinjela toda, sem retirar a casca), que apresentou teores de fibra, proteína e açúcar maiores que o normal, sendo citada como uma opção para diminuir a adição de açúcar aos produtos. Ao

misturar a farinha de berinjela e a farinha de trigo, os teores de proteína, fibra e açúcar também obtiveram um aumento.

Durante a demonstração das imagens, foi incentivado que, quando comprassem a abóbora para o consumo, realizassem a receita das sementes assadas, temperadas de acordo com o gosto, para que assim a experiência ficasse mais saborosa. Foi indicado que tentassem consumi-las sozinhas ou acrescentadas à massa de bolos, juntamente com a casca, para avaliar qual opção era mais atrativa para o paladar de cada um. Silva e Silva (2012) pesquisaram bolos com diferentes composições, os submetendo a avaliações de aceitabilidade. O bolo que continha sementes e cascas da abóbora recebeu boa aceitação, demonstrando que um produto feito com a adoção do aproveitamento integral dos alimentos pode possuir boas avaliações quanto à textura, sabor, aparência e odor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A realização da ação de EAN voltada para práticas culinárias de aproveitamento integral dos alimentos se faz necessária na Atenção Primária à Saúde. Foi possível a visualização de que o conceito e práticas de aproveitamento integral dos alimentos não são de total conhecimento, carecendo de maior disseminação para a população da Atenção Primária à Saúde, acerca de seus benefícios e como incorporá-los nas práticas culinárias, pontos importantes para gerar mudanças nos sistemas alimentares, ocasionando diversos benefícios e sendo um meio de auxílio para a criação de práticas alimentares sustentáveis, beneficiando toda a população.

O contato com os usuários da UBS trouxe uma nova perspectiva para os acadêmicos durante a apresentação da ação de EAN, visto que por meio do diálogo e da troca de conhecimento com a população foi possível conhecer a realidade dos indivíduos e aplicar o tema às condições relatadas. Durante o período de diálogo sobre receitas, muitos pediram preparações aplicando o aproveitamento integral dos alimentos com os alimentos que costumam consumir, gerando assim uma maior facilidade para que eles aplicassem a estratégia à realidade cotidiana.

AGRADECIMENTO

À Pró-reitoria de Extensão da Universidade Federal de Juiz de Fora (PROEX/UFJF).

REFERÊNCIAS

BARRETO, A. C. O. *et al.* Percepção da equipe multiprofissional da Atenção Primária sobre educação em saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 72, p. 266-273, 2019. Doi: 10.1590/0034-7167-2017-0702. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/9VjrMMcnrxDBrjK5rdt9qXk/?lang=en>. Acesso em: 29 jan. 2021.

BELIK, W. Capítulo 1: Estratégias para redução de perdas e desperdício de alimentos. *In*: MELO, E. V. **Perdas e desperdício de alimentos: estratégias para redução**. Brasília: Edições Câmara, 2018, p. 38. (Cadernos de Trabalhos e Debates; 3). Disponível em: <https://www2.camara.leg.br/a-camara/estruturaadm/altosestudios/pdf/perdas-e-desperdicio-de-alimentos-no-brasil-estrategias-para-reducao>. Acesso em: 29 jan. 2021.

BORTOLINI, G. A. *et al.* Ações de alimentação e nutrição na atenção primária à saúde no Brasil. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 44, n. 8, 2020. Doi: 10.26633/RPSP.2020.39. Disponível em: <https://scielosp.org/article/rpsp/2020.v44/e39/>. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Princípios e Práticas para Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educao_ao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Ministério do Meio Ambiente. Secretaria de Qualidade Ambiental. **Plano Nacional de Resíduos Sólidos**. Brasília, 2020. Disponível em: <http://consultaspublicas.mma.gov.br/planares/wp-content/uploads/2020/07/Plano-Nacional-de-Res%C3%ADduos-S%C3%B3lidos-Consulta-P%C3%ABlica.pdf>. Acesso em: 29 jan. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 29 jan. 2021.

EMBRAPA. **Intercâmbio Brasil-União Europeia sobre desperdício de alimentos: relatório final**. Brasília, DF, 2018. Disponível em: <https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/infoteca/handle/doc/1105525>. Acesso em: 18 jan. 2021.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS - FAO. **Food wastage footprint: impacts on natural resources**. 2013. Disponível em: <http://www.fao.org/3/i3347e/i3347e.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2021.

FERREIRA, T. A. *et al.* Whole foods and reuse of food: knowing the practices Diamantina, Minas Gerais, Brazil. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 9, n. 7, 2020. Doi: 10.33448/rsd-v9i7.3757. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3757>. Acesso em: 29 jan. 2021.

FRANÇA, C. J.; CARVALHO, V. C. H. S. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 41, n. 114, p. 932-948, 2017. Doi: 10.1590/0103-1104201711421. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/zcPb36wCbgPrYxRZRkycCQk/?lang=pt>. Acesso em: 20 jan. 2021.

HEGNSHOLT, E. *et al.* **Tackling the 1.6-Billion-ton food loss and waste crisis**. The Boston Consulting Group, Genebra, 20 de agosto de 2018. Disponível em: <https://www.bcg.com/pt-br/publications/2018/tackling-1.6-billion-ton-food-loss-and-waste-crisis.aspx>. Acesso em: 18 jan. 2021.

LÔBO, C. R.; CAVALCANTI, F. A. G. S. Aproveitamento integral de alimentos: implantação da prática em uma oficina. **Nutrição Brasil**, São Paulo, v. 16, n. 4, p. 236-242, 2017. Doi: 10.33233/nb.v16i4.1276. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/nutricaoobrasil/article/view/1276>. Acesso em: 18 jan. 2021.

OLIVEIRA, I. A.; CORGA, J. G. M.; GONÇALVES, E. C. B. A. Possibilidades para um novo olhar sobre a educação alimentar e nutricional em espaços coletivos. **Raízes e Rumos**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, p. 58-79, 2020. Disponível em: <http://www.seer.unirio.br/raizeserumos/article/view/10243>. Acesso em: 29 jan. 2021.

PEREZ, P. M. P.; GERMANI, R. Farinha mista de trigo e berinjela: características físicas e químicas. **B.CEPPA**, Curitiba, v. 22, n. 1, p. 15-24, 2004. Disponível em: <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/82895/1/2004-001.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2021.

PORPINO, G. Quais os porquês do desperdício de alimentos entre consumidores?: compreendendo o comportamento do consumidor para delinear soluções. *In*: ZARO, M. (org.). **Desperdício de alimentos: velhos hábitos, novos desafios**. Caxias do Sul: EdUCS, 2018. p. 85-113. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/e-book-desperdicio-de-alimentos-velhos-habitos.pdf>. Acesso em: 20 jan. 2021.

ROCHA, S. A. *et al.* Fibras e lipídios em alimentos vegetais oriundos do cultivo orgânico e convencional. **Simbio-Logias**, Botucatu, v. 1, n. 2, p. 1-9, 2008. Disponível em: https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/fibras_lipidios_alimentos_vegetais_oriundos.pdf. Acesso em: 29 jan. 2021.

RODRIGUES, P. **Site incentiva consumo consciente de hortaliças para evitar o desperdício**. Embrapa, Brasília, DF, 9 de outubro de 2017. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-noticias/-/noticia/28873082/site-incentiva-consumo-consciente-de-hortalicas-para-evitar-o-desperdicio>. Acesso em: 18 jan. 2021.

RUVIARO, L. *et al.* Análise sensorial de sobremesa acrescida a farelo de casca e bagaço de laranja entre universitários de Guarapuava-PR. **Salus**, Guarapuava, v. 2, n. 2, p. 41-50, 2008. Disponível em: <https://revistas.unicentro.br/index.php/salus/article/view/880>. Acesso em: 29 jan. 2021.

MESA BRASIL. **Banco de alimentos e colheita urbana**: aproveitamento integral dos alimentos. Rio de Janeiro: SESC, 2003. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Disponível em: https://mesabrasil.secsp.org.br/media/1016/receitas_n2.pdf. Acesso em: 19 jan. 2021.

SILVA, E. B.; SILVA, E. S. Aproveitamento integral de alimentos: avaliação sensorial de bolos com coprodutos da abóbora (*Cucurbita moschata*, L.). **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, Pombal, v. 7, n. 5, p. 29, 2012. Disponível em: <https://www.gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/1781>. Acesso em: 18 jan. 2021.

SOARES, A. G.; FREIRE JÚNIOR, M. F. Perdas de frutas e hortaliças relacionadas às etapas de colheita, transporte e armazenamento. *In*: ZARO, M. **Desperdício de alimentos**: velhos hábitos, novos desafios. Caxias do Sul, RS: EdUCS, 2018. p. 21-37. Disponível em: <https://www.ucs.br/site/midia/arquivos/e-book-desperdicio-de-alimentos-velhos-habitos.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2021.

Submetido em 22 de abril de 2021.

Aprovado em 25 de agosto de 2021.