

## APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS, NEM TUDO QUE PARECE É LIXO

ANDREATTI, Jose Alexandre Nogueira \*

BERNARDI, Mayara \*\*

TROVO, Carine Favaleça \*\*\*

FERNANDES, Juliana Salmazo \*\*\*\*

PONTELLI, Jéssyca Stella \*\*\*\*\*

Orientador(a): ABUD, Rosana Mara Rulli

**Introdução:** a revisão da literatura embasa crítica ao desperdício desnecessário de alimento, durante a sistemática do processo de produção de refeições. Hábito este, de descartar partes menos nobres dos alimentos, tais como, talos, cascas, sementes e folhas, por não saber que muitos deles contêm tanto ou mais nutrientes do que as partes que a população está acostumada a comer. **Objetivo:** conscientizar a população que descartam partes ricas dos alimentos, deixando de ingerir maior quantidade de nutrientes, contribuindo para a redução do desperdício alimentar, o que gera uma enorme e desnecessária quantidade de lixo orgânico. **Metodologia:** a revisão de literatura foi desenvolvida por meio de pesquisa bibliográfica realizada através de revista científica da área de Nutrição. **Discussão:** o estudo apresenta como tema essencial para discussão a manipulação inadequada dos alimentos e a importância de se dar valor ao que comumente se descarta, talvez, pela falta de conhecimento de seus valores e sua importância. **Considerações finais:** a partir do desenvolvimento da revisão de literatura pode-se afirmar que, mais do que uma atitude de consumismo consciente, o aproveitamento integral dos alimentos garante refeições de baixo custo e alto valor nutricional. Alterar hábitos de consumo, assim como toda mudança, pode levar um certo tempo, mas os Nutricionistas garantem que a partir do momento em que o consumo consciente é incorporado e seus benefícios comprovados, as novas práticas se tornam atitudes naturais do dia a dia.

Palavras-chave: Consciência. Lixo orgânico. Alimento. Valor nutritivo.

---

\* FUNEC, alexandresfs@gmail.com

\*\* FUNEC, maysantafe@gmail.com

\*\*\* FUNEC, cacatrovo@yahoo.com.br

\*\*\*\* FUNEC, julianasalmazo@gmail.com

\*\*\*\*\* FUNEC, jeh\_pontelli@hotmail.com