

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



## APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



Coordenação de Vigilância Nutricional  
GVEDNT/SUVISA/SES-GO  
2015

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: O QUE É?



# CONTEXTUALIZAÇÃO



# A comida que vai para o lixo!

Você sabia que **1/3** dos alimentos do mundo vai parar no lixo? Desperdiçar alimentos promove a perda dos recursos naturais envolvidos em sua produção, a exemplo da água. Entenda esse processo e veja como você pode ajudar a revertê-lo.



Fonte (imagem): Rede Agronomia

# DESPERDÍCIO NO MUNDO...

- Por ano no MUNDO, cerca de 1/3 dos alimentos é jogado no lixo.
  - 1,3 BILHÃO DE TONELAS AO ANO
  - 33% DA PRODUÇÃO
  - PREJUÍZO - R\$ 1,6 trilhão
  - Alimento suficiente para alimentar 2 BILHÕES DE PESSOAS
    - Mais que suficiente para acabar com a fome no planeta ( assola 870 milhões de seres humanos)



## ... E NO BRASIL

- QUARTO MAIOR PRODUTOR DO MUNDO DE ALIMENTOS
  - Produção de 140 milhões de toneladas por ano
  - DESPERDÍCIO DE 26,3 milhões de toneladas/ano
  - Alimento suficiente para alimentar 19 milhões de brasileiros
    - 13,6 milhões passam fome
- FOME E DESPERDÍCIO SÃO OS MAIORES PROBLEMAS ENFRENTADOS NO BRASIL.



É PRA RASPAR O PRATO!

# Quanta comida é desperdiçada no mundo?



## UM PROBLEMÃO MUNDIAL...

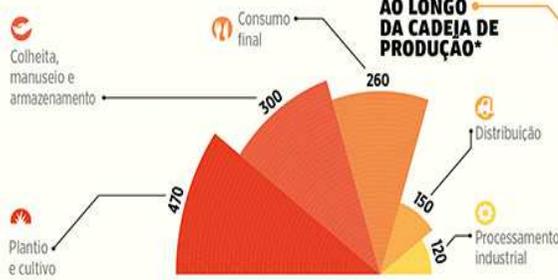
A cada ano, cerca de 1/3 dos alimentos é jogado fora

## ... E TAMBÉM BRASILEIRO

Quase metade das nossas bananas, alfaces e morangos vão para o lixo

Cerca de 1,3 bilhão de toneladas ao ano, segundo um relatório de 2013 da FAO (o braço da ONU dedicado à alimentação e à agricultura). Praticamente 33% de tudo que é produzido no mundo vai para o lixo, causando um prejuízo equivalente a R\$ 1,6 trilhão (quase 1/3 do PIB do Brasil). Segundo esse mesmo relatório, se esse desperdício fosse reduzido, seria suficiente para alimentar 2 bilhões de pessoas - mais do que suficiente para acabar com a fome no planeta, que atualmente assola 870 milhões de seres humanos. Os dados mais recentes do Brasil são de 2007: segundo a Embrapa (Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária), nosso desperdício bate nas 26 milhões de toneladas ao ano.

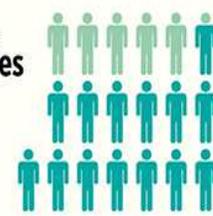
TEXTO Bruno Machado  
DESIGN Thales Molina  
EDIÇÃO Marcel Nadale



Apesar desses dados, a ONU considera o Brasil um exemplo no combate ao desperdício

Suficiente para alimentar mais de **19 milhões** de brasileiros

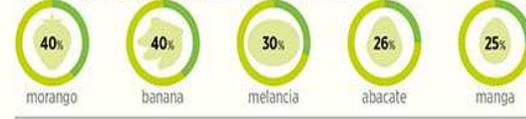
**13,6 milhões** passam fome



### FRUTAS



Campeãs de desperdício (em relação ao total produzido de cada item)



### HORTALIÇAS



Campeãs de desperdício (em relação ao total produzido de cada item)



### AO LONGO DA CADEIA DE PRODUÇÃO DE FRUTAS E HORTALIÇAS\*



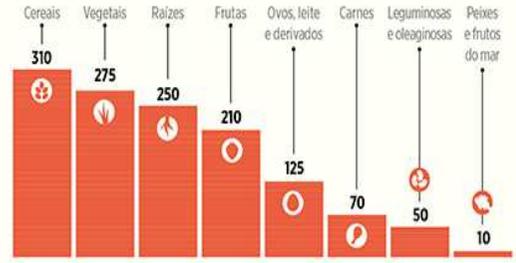
Cada família descarta, em média, **20%** dos alimentos que compra

### ECONOMIA DE EXTREMOS

**ÁFRICA SUBSAARIANA** Cada pessoa desperdiça entre **6 e 11 kg** de comida ao ano

**AMÉRICA DO NORTE E EUROPA** Cada pessoa desperdiça entre **95 e 115 kg** de comida ao ano

### POR TIPO DE ALIMENTO\*



FONTES FAO, Embrapa, G1, Carta Capital, Terra, Ciclo Vivo e Banco de Alimentos

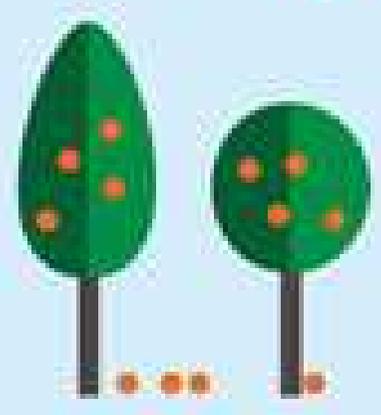
\* Em milhões de toneladas  
\*\* Ao ano

# CAUSAS DO DESPERDÍCIO

- **Falhas no processo de produção do alimento**
  - Colheita, transporte e industrialização
  - Distribuição e centrais de abastecimento
- **Desperdício doméstico**
  - Representa 20% do total de alimentos desperdiçados no Brasil
  - Desconhecimento da possibilidade de utilização integral do alimento
  - Compra de alimentos em excesso



# O CAMINHO DO DESPERDÍCIO NO BRASIL



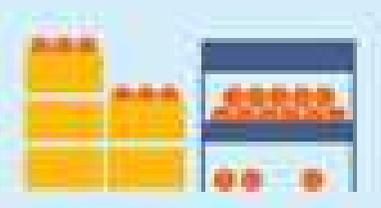
**10%**

de todo o desperdício ocorre ainda na colheita



**50%**

ocorre no manuseio e transporte



**30%**

ocorre nas centrais de abastecimento (CEASAS)



**10%**

são diluídos entre supermercados e consumidores

Fonte (Imagem): Instituto Akatu



# CONSEQUÊNCIAS DO DESPERDÍCIO

- **Impactos socioeconômicos:**
  - fome, carência nutricional;
  - aumento da produção – gastos financeiros;
- **Impacto negativo no meio ambiente:**
  - Deposição inadequada do lixo;
  - Chorume – contaminação do solo, rios e lençóis freáticos;
  - Odor e ambiente propício para pragas



# APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



**O QUE VOCÊ VÊ NAS  
PRÓXIMAS  
IMAGENS??**

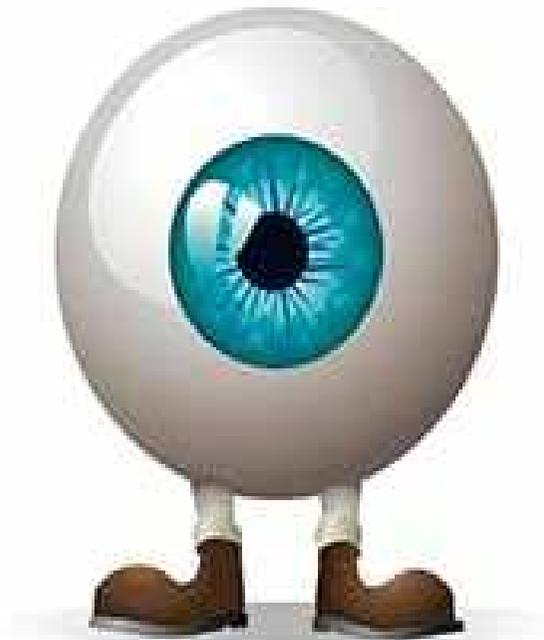




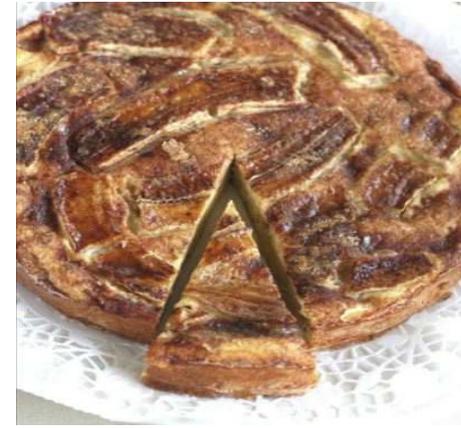
VÊ LIXO??



# EU VEJO INGREDIENTES!!!

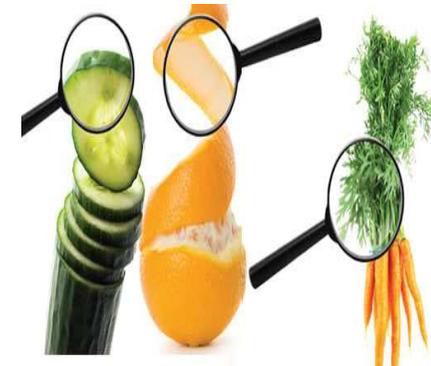






# BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL

- **Prática de saúde:**
  - Disponibilidade de alimentos
  - Variedade de nutrientes e preparações
  - Redução na produção de lixo orgânico
  - Promove segurança alimentar
- **Benefícios socioeconômicos**
  - Economia
  - Exercício de cidadania
  - Promove renda familiar - reduz gastos com alimentação



Percentual de Nutrientes contidos em partes não convencionais dos alimentos em relação à parte convencional:

Tipo	Alimento	Parte não convencional	Proteína	Carboidrato	Lipídeo	Fibras	Vit C	Cálcio	Potássio	Fósforo
Legumes e verduras	Abacaxi	Casca	102% +	—	203% +	151% +	61,5% +	119% +	60% +	17% +
	Abóbora	Casca	104% +	—	200% +	120% +	—	—	54,5% +	—
	Berinjela	Casca	19.4% +	—	56.2% +	29,2% +	—	—	59% +	—
	Cenoura	Casca	32.4% +	—	182% +	30,6% +	—	—	169% +	—
		Rama	306% +	—	438% +	187.4% +	—	—	—	—
	Chuchu	Casca	71,5% +	—	9% +	207% +	—	21,4% +	—	—
	Salsinha	Talo	—	—	—	181% +	—	0,64% +	12% +	—
Frutas	Banana	Casca	—	—	—	—	—	—	106,6% +	—
	Goiaba	Casca	110% +	—	—	40,5% +	—	—	—	—
	Laranja	Casca	22,4% +	386% +	137 +	604% +	—	4607% +	57% +	465% +
	Limão	Casca	204% +	143% +	283% +	454% +	—	—	1053% +	—
	Maçã	Casca	72% +	—	312% +	242% +	102% +	—	—	—
	Mamão	Casca	206% +	—	—	53% +	—	—	67% +	43% +
	Melancia	Casca	39% +	—	—	164% +	—	—	388% +	—

Adaptado de: SESI, 2008: Programa alimente-se bem: Tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos.

<b>Fruta (em 100 gramas)</b>	<b>Proteína (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Potássio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
<b>Polpa do abacaxi</b>	1	1	22	131	0,3
<b>Casca do abacaxi</b>	1,5	3,9	76	286	0,7
<b>Polpa do mamão</b>	1	1,8	25	222	0,2
<b>Casca do mamão</b>	1,6	1,2	55,4	263,5	1,1
<b>Polpa da banana</b>	1	1,5	0	328	0,3
<b>Casca da banana</b>	1,7	2	67	301	1,3
<b>Polpa da laranja</b>	1	0,9	13	131	0,1
<b>Casca da laranja</b>	2,5	10,4	479	599	4,8

Fonte (Imagem): Colégio Raízes

# CURIOSIDADES

É importante ficar atento para o máximo de aproveitamento de legumes, verduras e frutas. A tabela de composição química das partes não convencionais dos alimentos do Programa Alimente-se Bem, desenvolvido pelo SESI, em parceria com a Unesp (Universidade Estadual Paulista) de Botucatu (SP), mostra o valor nutritivo de cascas, folhas e talos de alimentos que normalmente são descartados. Confira alguns exemplos:

**Brócolis** – pode ser consumido na sua totalidade: flor, folhas e talos. Possui grande quantidade de fibras, sendo também fonte de ferro, vitamina E, fósforo e potássio.



**Couve-flor** – suas flores brancas são rodeadas por folhas ricas em carotenóides e cálcio, que podem ser utilizadas em refogados, sopas e no preparo de outros pratos.



**Espinafre** – possui nutrientes como ferro, potássio, cálcio, magnésio, vitaminas C e A, carotenóides e fibras. Seus talos são ricos em fósforo e vitamina C.



**Manga** – rica em carotenóides, vitamina C, vitamina E, potássio e ferro e em pectina, fibra solúvel importante no controle do colesterol. Sua casca apresenta quase o dobro de carotenóides e pode ser utilizada em diversos pratos culinários.



**Banana** – fonte de energia, rica em vitamina B6 e potássio, sua casca também é nutritiva e possui duas vezes mais potássio quando comparada à polpa.



**Maracujá** – o suco do maracujá é rico em vitamina C, mas a parte branca da casca é rica em fibra solúvel e pode ser utilizada para preparar doces, saladas e purês.



**Melão** – possui baixa caloria e alto teor de potássio. Suas cascas podem ser utilizadas em pratos culinários e são ricas em nutrientes como cálcio e fósforo.



**Cenoura** – rica em carotenóides, vitamina C, vitamina E, fibras, potássio, cálcio, magnésio entre outros nutrientes, suas folhas podem ser consumidas em saladas ou refogadas, que são fontes de nutrientes importantes como ferro e cálcio.



**Melancia** – fornece vitaminas A e C, potássio e outros minerais. Possui carotenóide com ação antioxidante, o que protege as células contra os radicais livres, prevenindo alguns tipos de câncer. Sua casca possui cinco vezes mais potássio quando comparada à polpa e alto teor de fibras.

Fonte (Imagem): Rio Educa

## Talos



Agrião



Beterraba



Brócolis



Couve



Salsa

Contêm fibras e devem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, feijão e sopa

Contêm grande concentração de ferro, cálcio e vitamina C

## Cascas



Batata



Mandioquinha



Laranja



Frutas

Podem ser assadas em forno ou fritas em óleo quente. Sirva como aperitivo

É rica em cálcio e pode ser usada caramelizada – ou em pratos doces à base de leite, como arroz doce e cremes

Com as cascas das frutas, pode-se preparar sucos batendo-as no liquidificador. O que sobra na peneira pode ser aproveitado para preparar brigadeiros e bolos

## Entrecasca



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 salgados

## Folhas



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

## Água



A água do cozimento das **batatas** e **beterraba** concentra vitaminas hidrossolúveis. Aproveite-a para purês, arroz e gelatinas

# Faça a sua parte

Evite o desperdício de alimentos desde o momento em que você os compra até a sua utilização, em casa

## Apenas o essencial

Comprar em quantias exageradas gera desperdício de alimentos e também de dinheiro



## Cardápio definido

Frutas, legumes e verduras devem ser comprados de acordo com o real consumo do período



## Compre a granel

Mescle a compra de frutas e legumes maduros e verdes, evitando que tais alimentos estraguem



## Conserve

Vegetais podem ser mergulhados em água fervente, depois em água gelada e congelados



## Nem sempre estragados

Em decorrência de quedas, alimentos podem apresentar machas. Só se desfaça de itens embolorados



## Aproveite e inove

Cascas, talos, folhas e sementes têm grande valor nutritivo e geram receitas que variam o cardápio



## Nada no lixo

Sobras de carnes, arroz e legumes podem virar bolinhos, de feijão, sopas e de frutas, geleias



## Prato honesto

É importante se servir apenas do que realmente irá comer, evitando jogar comida boa no lixo



Fonte (Imagem): Jornal do Trem

O segredo da boa alimentação está ao nosso alcance. Para chegar lá, é preciso só ter a vontade de experimentar e mudar os hábitos alimentares para garantir uma boa saúde e uma vida plena.





Sistema  
Único  
de Saúde

SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS

Ouvidoria do SUS 0800 643 3700

[www.saude.go.gov.br](http://www.saude.go.gov.br)



CONHECIMENTO SEMPRE PRESENTE

Contatos:

[cvngoias@gmail.com](mailto:cvngoias@gmail.com)

[lararejaine06@gmail.com](mailto:lararejaine06@gmail.com)



**PENSAR • COMER • CONSERVAR**

**DIGA NÃO AO DESPERDÍCIO**



Obrigada