

REAPROVEITAMENTO COM SOBRA DE ALIMENTOS

RECYCLING WITH FOOD LEFTOVERS

Vanessa Hellen Santos Sousa ¹; Evila Maria Candido Nunes ²; Natália Helen Moreira
Gomes³; Luana Riketa Pereira Modesto ⁴; Stéfany Rodrigues de Sousa Melo ⁵

¹*Curso de Graduação em Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE; E-mail: vanessa.hellen0411@gmail.com

²Docente do curso de Nutrição, Centro Universitário Paraíso – UniFAP, Juazeiro do Norte – CE

O levantamento sobre o reaproveitamento de sobras de alimentos foi realizado para mostrar que cascas, sementes e caules são partes que possuem uma ótima qualidade nutricional, assim podemos obter uma alimentação saudável através dos alimentos que geralmente excluímos das receitas e muitas vezes não sabemos que são ricos em nutrientes, vitaminas, minerais e compostos bioativos. É comum encontrarmos esses nutrientes presentes nas cascas de frutas e vegetais como por exemplo a banana, o mamão e a melancia. Por isso, esse projeto objetivou produzir material educativo sobre o reaproveitamento de sobras dos alimentos com elevado consumo pela a população brasileira, e que possua valor nutricional. Diante disso, este projeto ocorreu em 4 etapas sendo elas: o levantamento bibliográfico sobre os alimentos com maior descarte de partes que são aceitáveis para consumo, criação de material educativo sobre o tratamento das sobras e receitas, realização de enquetes nas redes sociais (Instagram) @vanessahellenss, @evila_nunes, @nataliahelen_ e @luanariketa, sobre o conhecimento da população em relação ao reaproveitamento de alimentos, divulgação de receitas nas redes sociais e distribuição de panfletos com as receitas. De acordo com os resultados obtidos na enquete percebeu-se que boa parte do público avaliado não conhece a respeito do reaproveitamento de cascas dos alimentos para a produção de outras refeições. Diante disso é importante ressaltar que principalmente as cascas dos alimentos reaproveitados possuem boas fontes de fibras, minerais e vitaminas que apresentam maior poder antioxidante do que as próprias polpas. Com a realização do projeto observamos sobre o reaproveitamento de sobras dos alimentos que a população não tem conhecimento e informação adequada sobre o desperdício de alimentos. A partir desses dados, foi possível conscientizar as pessoas sobre a importância da reutilização de alguns alimentos onde as sobras são igualmente ou até mais ricas em macro e micronutrientes do que as partes que normalmente são utilizadas em preparações.

Palavras-Chave: Cascas. Reaproveitamento. Nutrientes. Sobras.