

REAPROVEITANDO – MELHORES RECEITAS¹

Yasmin Dara Mendes da Silva.²
Barbara Catalano Damasceno²
Paula Baptista Ferreira²
Silvia Justina Papini³
Loraine Gollino⁴

Introdução: A perda e o desperdício de alimentos são problemas de ordem mundial, pois contribuem para a fome que ainda hoje assola milhões de famílias ao redor do mundo, sendo o Brasil, o 9º país com o maior número de pessoas passando fome. O desperdício se refere ao descarte intencional de partes de alimentos, muitas vezes pelo desconhecimento de seu valor nutritivo e de receitas que poderiam utilizá-las. Já a perda é uma redução não intencional dos alimentos que resulta de ineficiências na cadeia de produção, transporte, armazenamento e no preparo. Estudos mostram que 24% da produção mundial de alimentos é perdida (1,5 quadrilhão de Kcal), cerca de 1,3 milhão de toneladas de alimentos são desperdiçados no planeta, totalizando 750 bilhões de dólares anuais. Todo esse alimento desperdiçado seria o bastante para alimentar 28,5% da humanidade, ou seja, 2 bilhões de pessoas, sendo que 56% do desperdício se dá em países desenvolvidos e 44% em países subdesenvolvidos. **Objetivo:** Criar um livreto baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira, incentivando o consumo de partes dos alimentos que geralmente não são aproveitadas e com isso desmistificar a crença de que ter uma dieta saudável é caro e trabalhoso, apresentando receitas fáceis, de baixo custo e dicas de replantio. **Metodologia:** Foram realizadas reuniões semanais durante as aulas de Nutrição Normal para a definição de receitas e informações que seriam selecionadas para o livreto, além de uma visita ao SESI para conhecer o projeto “Alimente-se bem” para a coleta de dados, confecção de duas receitas que iriam para o livreto para que fossem testadas previamente; criação de uma página no Facebook ® para a divulgação de reaproveitamento de partes não convencionais dos alimentos. **Resultados:** Ao final do projeto foram confeccionados livretos com um total de três receitas (gelado de casca de manga; Bolo

¹ Trabalho apresentado na XVII JONUB - Jornada de Nutrição da UNESP de Botucatu, no período de 18 a 20 de maio de 2017.

² Acadêmica do Curso de Nutrição do IB, UNESP, Botucatu, SP.

³ Docente do Departamento de Enfermagem, FMB, Unesp, Botucatu, SP.

⁴ Pós-graduanda de doutorado pela GOM, FMB, Unesp, Botucatu, SP.

de casca de mamão; Brigadeiro de casca de banana) com passo a passo, uma dica ao final e uma foto ilustrando a receita; além de o passo à passo de como replantar quatro alimentos com o tema “plante uma vez e tenha para sempre”: cebolinha, manjerição, alho e cenoura. Os livretos foram impressos para serem distribuídos à população de Botucatu –SP. A página no Facebook®, hoje conta com 117 seguidores que podem desfrutar de receitas e dicas de como reaproveitar partes dos alimentos que, normalmente, acabariam indo para o lixo. **Conclusão:** A confecção dos livretos e da página na rede social pode trazer um grande benefício a população geral da cidade de Botucatu - SP, evitando o desperdício de alimentos e também, conseqüentemente diminuindo o gasto com alimentação, aumentando as opções à mesa, além da presença de mais nutrientes que antes eram perdidos quando partes como casca, talos e folhas eram jogados fora, são inseridos na alimentação.