

## A GASTRONOMIA E O APROVEITAMENTO INTEGRAL COMO FERRAMENTAS DE PROMOÇÃO À SAÚDE

Angélica da Silva Felizardo<sup>1</sup>, Lucas Bispo Reis Campo<sup>2</sup>, Alexandre Henrique Silas Souza<sup>3</sup>,  
Andresa Panice Apis<sup>4</sup>, Angela Aparecida Rosa<sup>5</sup>, Maressa de Freitas Vieira<sup>6</sup>

Graduandos do curso de Tecnologia em Gastronomia do IFSP campus Avaré,

<sup>1</sup>angelica.felizardo@terra.com.br; <sup>2</sup>lucasbrcampos@gmail.com; <sup>3</sup>alexandreinteract@gmail.com;

<sup>4</sup>andresaapis@gmail.com; <sup>5</sup>angelaaprosa46@gmail.com;

<sup>6</sup>Professora Doutora do IFSP campus Avaré, maressa.vieira@ifsp.edu.br

**RESUMO:** Um dos direitos básicos do ser humano é a alimentação, sendo indispensável garantir à população o acesso diário a alimentos em quantidade suficiente para atender às necessidades nutricionais essenciais para a manutenção da saúde e segurança alimentar (FESAN,2004). Estudos mostram que existe um número muito alto de pessoas em grave insegurança alimentar no mundo; cerca de 821 milhões de pessoas ainda não conseguem ter uma dieta saudável e nutritiva (FAO, 2018). Em contrapartida, são crescentes os casos de obesidade - também é uma forma de insegurança alimentar – decorrente, muitas vezes, de desnutrição de alguns micronutrientes (BELIK, 2014). Assim, o problema não está somente relacionado à falta de alimentos, mas também à desigualdade no acesso à nutrição e ao desperdício, sendo este o que mais contribui para a perpetuação desta conjuntura. Cerca de 30% do total de alimentos produzidos anualmente no mundo são desperdiçados, o que corresponde a 1,3 bilhão de toneladas de alimentos. No Brasil, o levantamento da FAO indicou que 27 milhões de toneladas de alimentos são perdidos anualmente, sendo frutas hortaliças, raízes e tubérculos os mais descartados. Diante desse quadro, o aproveitamento integral dos nutrientes pode ser uma alternativa para a redução das carências nutricionais e também uma forma de ir na contramão do desperdício. Campos (2013) assevera que diante de um cenário de discussão mundial sobre a finitude de recursos naturais, sobretudo diante da possibilidade real de uma crise de produção e distribuição de alimentos, o papel do profissional de gastronomia é de suma importância, cabendo a ele a responsabilidade de estabelecer práticas conscientes e éticas no dia a dia de sua cozinha. Inserido nesse contexto, o presente estudo propõe alternativas de utilização integral de uma única iguaria com o objetivo de demonstrar a possibilidade de produzir um ou mais pratos com diferentes texturas e de alto valor nutricional. Para isso, foram elaborados três pratos utilizando a mandioca a fim de otimizar o ingrediente e aproveitá-lo em sua integralidade, sendo eles mini discos de tapioca com antepasto de abobrinha, utilizando a água de lavagem da mandioca para fazer o polvilho, como entrada, e espaguete de

palmito de mandioca, que é feito através da casca, carne seca refogada como prato principal e o sorvete de mandioca com farofa de castanha do Pará como sobremesa. Os resultados indicam a importância deste trabalho para discutir a sustentabilidade no setor gastronômico, além da relevância do profissional de gastronomia na elaboração de pratos com alto valor nutritivo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BADAWI, C. **Aproveitamento Integral de Alimentos**: melhor sobrar do que faltar? (2009) Disponível em: <[www.nutrociencia.com.br](http://www.nutrociencia.com.br)>. Acesso em 14 de março de 2019.

BANCO DE ALIMENTOS. **Desperdício de alimentos: causas e prejuízos econômicos-ambientais**. Disponível em <https://www.bancodealimentos.org.br/causas-e-prejuizos-do-desperdicio/> acesso em 14 de março de 2019.

BELIK, W. A árdua tarefa de medir o desperdício. In: **IHU on line**. Edição 452. São Leopoldo, 01 de setembro, 2014.

CAMPOS, Rebeca Elster. A Ecogastronomia nos Cursos Superiores de Gastronomia do Estado de São Paulo: Conceitos, Aplicações e o Cenário Observado: **Revista Rosa dos Ventos** 5(2) 280-292, abril-jun, 2013.

EMBRAPA (EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA). **O papel dos bancos de alimentos na redução do desperdício de alimentos**. Set, 2009. Disponível em: <<http://pessoal.utfpr.edu.br/marlenesoares/arquivos/BancodeAlimentosEmbrapa.pdf>>roberto\_machado\_-\_19.09.p

FAO, FIDA, UNICEF, PMA y OMS. 2018. **El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo**. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición. FAO, Roma. ISBN 978-92-5-130841-7

FESAN – **Fórum Estadual de Segurança Alimentar e Nutrição de Pernambuco. Situação Alimentar no Mundo**, 2004. Disponível em: <<http://www.radiobras.gov.br>>. Acesso em 14 de março de 2019.

GAINO, N.M. **Estado nutricional e disponibilidade de nutrientes e carotenoides para a população brasileira**. Piracicaba, 2012. Dissertação (Mestrado) – Escola Superior de agricultura “Luiz de Queiroz, 2012.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA-IBGE, 2014, Rio de Janeiro. **Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Segurança Alimentar 2013**. Rio de Janeiro: IBGE, 2014. 134 p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91984.pdf>>. Acesso em 14 de março de 2019.

MORAIS, M.; SOUSA, L. A.; NASCIMENTO, L.A.; SANTOS RIBEIRO, W.; SOUSA, E.S.; AZEVEDO, H.S. **Aproveitamento integral de alimentos: uma opção econômica e saudável**. Jornada de nutrição, 2016. Disponível em [https://www.usc.br/custom/2008/uploads/anais/nutricao\\_2016/Caroline\\_Santos-15-17.pdf](https://www.usc.br/custom/2008/uploads/anais/nutricao_2016/Caroline_Santos-15-17.pdf)

NERY, C. H. C.; CONTO, S. M.; ZARO, M.; PISTORELLO, J.; PEREIRA, G. S. Geração de resíduos sólidos em eventos gastronômicos: o Festiqueijo de Carlos Barbosa, RS. **Revista Rosa dos Ventos**, Caxias do Sul, v. 5, n. 2, abr./jun. 2013.

ROCHA, S.A. et al. Fibras e lipídios em alimentos vegetais oriundos do cultivo orgânico e convencional. **Revista Símio-Logias**, v.1, n.2, p.1-9, 2008. Disponível em:

<[http://www.bb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/ARTIGO\\_NUTR\\_fbras\\_lipidios\\_alimentos\\_vegetais\\_oriundos.pdf](http://www.bb.unesp.br/Home/Departamentos/Educacao/SimbioLogias/ARTIGO_NUTR_fbras_lipidios_alimentos_vegetais_oriundos.pdf)>. Acesso em 14 de março de 2019.

SICHERI, R.; COITINHO, D. C.; MONTEIRO, J. B.; COUTINHO, W. F. Recomendações de Alimentação e Nutrição Saudável para a População Brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**. v. 44, n. 3, p. 227-232, jun. 2000.

SILVA, V.A.; GOICOCHEA, A.R.; LORETO, M. D. S. **Utilização de alimentos aproveitados integralmente na melhoria das condições nutricionais de comunidade carente no Sul da Bahia**. Disponível em [http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/public/t\\_25.pdf](http://www.xxcbcd.ufc.br/arqs/public/t_25.pdf). Acesso em 14 de março de 2019.

STORCK, C. R.; LORENZONI NUNES, G.; BORDIN DE OLIVEIRA, B.; BASSO, C. **Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais**: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural* [en linea] 2013, 43 (Março-Sin mes). Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33125632027> ISSN 0103-8478. Acesso em 14 de março de 2019.