

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

Roberta de Souza Ayub¹
Elizete Garbino Flores²

O aproveitamento integral de alimentos é um método que visa à utilização total dos alimentos no preparo das refeições, incluindo partes não convencionais tais como cascas, sementes, talos de legumes, verduras e etc. A apresentação do AIA, seus benefícios, sua funcionalidade e relevância é algo importante de se conhecer, o método é uma excelente estratégia alimentar com vários fatores, como a redução do desperdício, criando uma alimentação saudável e sustentável, também permitindo que se possam provar novos sabores e texturas. Além de que muitas destas partes descartadas dos alimentos contêm vitaminas, minerais, fibras e outros e ao incluir na alimentação se tem uma maior ingestão de nutrientes. Ajudando também economicamente na vida de quem segue o método, pois pode substituir alimentos de valores mais elevados. Pesquisas feitas mostram que as pessoas não têm consciência de mais da metade dessas informações sobre o AIA, no entanto, têm certo saber sobre a situação atual da crise de fome e desperdício de alimentos no mundo. Cientistas falam que se as ações prejudiciais à Terra que o ser humano pratica não forem reduzidas pelo menos pela metade até 2050, pode se esperar um futuro catastrófico, logo a divulgação e ampliação do uso de métodos de alimentação sustentável em geral, não apenas do AIA é essencial. Apenas ações individuais não bastarão, mas com a prática desses métodos se espalharem isso pode até mesmo mudar a forma como se pratica a agricultura e agropecuária nos países e para isso acontecer é necessário uma mobilização global. A conscientização feita através de trabalhos científicos e pesquisas são uma arma muito importante na busca por um futuro melhor.

Palavras-chave: Alimentação; Sustentabilidade; Economia; Saúde.

¹Roberta de Souza Ayub, Ensino Médio, Colégio ULBRA Cristo Redentor, robertaayub@rede.ulbra.br.

²Elizete Garbino Flores, Professora de Matemática, Colégio Ulbra Cristo Redentor, elizete.flores@ulbra.br.

Área do conhecimento: Ciências Biológicas.