

APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

Roberta de Souza Ayub¹
Elizete Garbino Flores²
elizete.flores@ulbra.br
Colégio ULBRA Cristo Redentor

Introdução

O Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA), é um processo de uso do alimento como um todo, com por exemplo, a da polpa de uma fruta ou folhas de verduras, até as partes que iriam para o lixo como talos e cascas que, inclusive, podem ter mais nutrientes do que a parte geralmente usada.

O AIA é um importante método de reverter o desperdício, aperfeiçoar a oferta dos nutrientes dos alimentos, diminuir a produção de lixo e gases poluentes em casa e diminuir os gastos financeiros com a alimentação.

Objetivos

Expor o significado do Aproveitamento Integral de Alimentos (AIA), apresentando seus benefícios, funcionalidades e sua relevância atual, incentivando uma alimentação sustentável e saudável, mais rica em nutrientes com novos sabores e texturas.

Metodologia ou Método

Foi elaborado um formulário online com o objetivo de obter-se uma informação sobre o conhecimento das pessoas sobre o assunto.

1ª pergunta "Você sabe o que é o AIA"

2ª pergunta "Conhece alguém que o utilize regularmente"

3ª pergunta "Você já comeu/fez algo com AIA?"

4ª pergunta refere-se a conscientização das pessoas sobre o assunto tratado.

Resultados

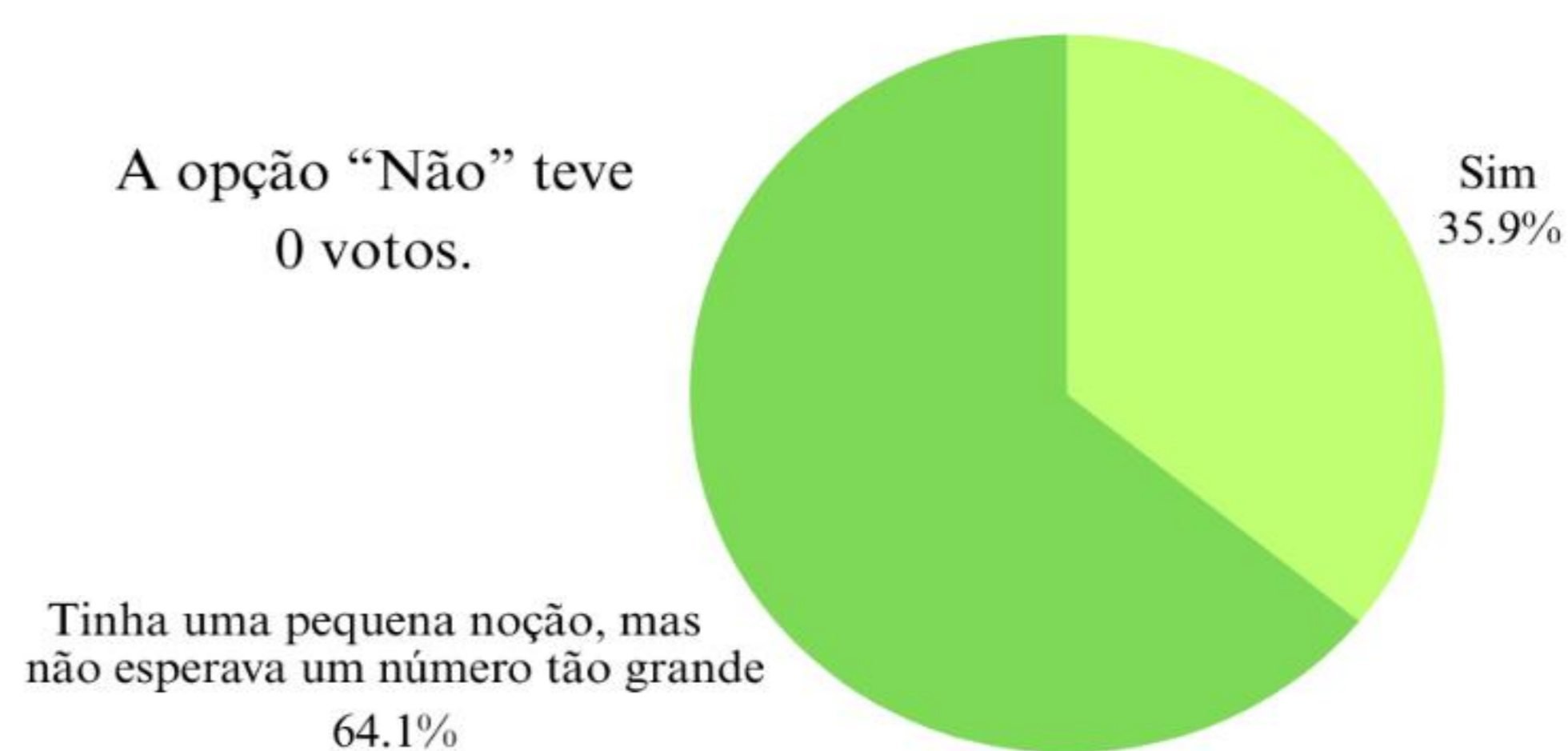
Na 1ª pergunta "Você sabe o que é o AIA?", apesar da opção "Sim" ter sido a mais respondida, o somatório do "Mais ou menos" e "Não" teve uma porcentagem superior.

— Na 2ª pergunta "Conhece alguém que o utilize regularmente?", mesmo se somar as porcentagens das opções iniciadas com "Sim, ..." no comparativo com o "Não", a diferença é pequena.

— Na 3ª pergunta "Você já comeu/fez algo com AIA?", apesar da opção vencedora ser "Não", os resultados ficaram bem próximos e divididos.

— Na 4ª pergunta mostrada no gráfico abaixo, é notável que a grande maioria tenha uma boa consciência da situação atual global sobre o desperdício apesar de que alguns não totalmente.

Você tem noção de que mais de 1 bilhão de refeições e alimentos em perfeito estado são jogados no lixo por dia no planeta?



Conclusão.

Os benefícios do AIA são inúmeros e dar uma chance para novas texturas e sabores, para uma alimentação mais nutritiva e saudável e também ao consumo consciente para o planeta é algo que deve ser levado em consideração e ser pensado com muita calma e carinho. A própria vida e a das futuras gerações pode ser melhorada com atos simples dentro das casas, ao fazer uma receita com partes de alimentos que geralmente iriam fora ou ao adicionar nutrientes a refeições pouco substanciais. A união deste e de outros métodos podem ajudar a humanidade a alcançar um estilo de vida sustentável para si e o planeta Terra.

Referências

MESA BRASIL, SESC, 2003. Aproveitamento Integral dos Alimentos.

Segurança alimentar, nutrição e saúde, 27 de março de 2024. Mundo joga fora mais de 1 bilhão de refeições por dia, segundo a ONU.