

APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS, UMA PRÁTICA SUSTENTÁVEL

Cristina Provenzi

Lígia Machado Prieto

Resumo

Durante o estágio na cozinha hospitalar, observou-se que o desperdício de alimentos representa um desafio tanto ambiental quanto social, marcado pelo descarte frequente de cascas, talos, folhas e sobras de refeições. O aproveitamento integral desses alimentos apresenta-se como alternativa viável, capaz de reduzir resíduos, gerar economia de recursos e estimular a conscientização ambiental. As observações realizadas junto à equipe revelaram que as práticas de aproveitamento ainda são restritas, em parte devido às exigências das normas de segurança alimentar. Contudo, verificou-se que, com a implementação de protocolos adequados, é possível minimizar o desperdício e fortalecer a sustentabilidade da unidade de alimentação e nutrição, reforçando a relevância da inserção de ações sustentáveis no cotidiano do local.

Palavras-chave: Alimentos; Desperdício; Aproveitamento; Sustentabilidade; Segurança Alimentar.

Introdução

O desperdício de alimentos é um problema global que impacta diretamente a segurança alimentar, a economia e o meio ambiente. Segundo a

Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura, cerca de um terço dos alimentos produzidos no mundo é perdido ou desperdiçado, o que equivale a aproximadamente 1,3 bilhão de toneladas por ano. Esse desperdício contribui significativamente para a emissão de gases de efeito estufa, especialmente metano, proveniente da decomposição de resíduos orgânicos em aterros sanitários. O aproveitamento integral dos alimentos surge como uma prática essencial para minimizar esses impactos, alinhando-se aos princípios da economia circular, que visa prolongar o ciclo de vida dos produtos e reduzir a geração de resíduos. Essa prática envolve a utilização integral dos alimentos, incluindo partes que tradicionalmente são descartadas, como cascas, talos, folhas e sementes, valorizando o alimento como um todo e promovendo a sustentabilidade.

Além dos benefícios ambientais, o aproveitamento contribui para a economia doméstica ao reduzir os gastos com compra de alimentos, incentivando a criatividade culinária e a valorização cultural da comida. A compostagem dos resíduos orgânicos, por sua vez, fecha o ciclo ao transformar o que não é aproveitado em adubo natural, melhorando a qualidade do solo e reduzindo a necessidade de fertilizantes químicos.

Objetivo: Analisar as práticas de aproveitamento integral de alimentos em uma cozinha hospitalar, avaliando seus benefícios, limitações e potencial para reduzir o desperdício, além de propor recomendações para tornar os processos sustentáveis e conscientes.

Metodologia: O trabalho foi realizado na Unidade de Alimentação e Nutrição de ambiente hospitalar, onde foram realizadas observações diretas durante uma semana na cozinha do hospital, acompanhando o preparo das refeições. Os dados coletados foram organizados e analisados de forma simples, buscando identificar as principais práticas adotadas, os benefícios percebidos e as dificuldades enfrentadas no reaproveitamento dos alimentos dentro do ambiente hospitalar.

Resultados: As observações na cozinha hospitalar mostraram que o aproveitamento de alimentos ocorre de forma pontual e pouco organizada.

Os funcionários demonstraram consciência sobre a importância da prática e reconheceram seu potencial para reduzir desperdícios e otimizar recursos.

Os resultados indicam que, embora haja consciência dos benefícios ambientais e econômicos, o potencial do aproveitamento ainda não é suficiente. Foi pensado em estratégias internas e ações educativas que podem fortalecer essa prática, contribuindo para a sustentabilidade e eficiência da cozinha hospitalar.

Conclusão: O aproveitamento dos alimentos é uma prática simples, porém poderosa, que traz benefícios econômicos, ambientais e sociais. Ao incentivar a utilização integral dos alimentos, é possível reduzir o desperdício, preservar recursos naturais e contribuir para a sustentabilidade do planeta. Para que essa prática se torne rotina, é fundamental a conscientização da população, a educação alimentar e o apoio de políticas públicas que promovam o consumo consciente e o reaproveitamento.

Referências:

STORCK, C. R.; NUNES, G. L.; OLIVEIRA, B. B.; BASSO, C. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*, v. 43, n. 3, p. 537-543, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-84782013000300027>.

FAO – ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO. O estado da agricultura e alimentação 2019: avançando na redução das perdas e desperdício de alimentos. Roma: FAO, 2019. Disponível em: <http://www.fao.org/3/ca6030pt/ca6030pt.pdf>. Acesso em: 16 set. 2025.

BATTISTI, M.; ADAMI, F. S.; FASSINA, P. Avaliação de desperdício em uma Unidade de Alimentação e Nutrição. *Revista Destaques Acadêmicos*, p. 36-42, 2015.

E-mails: cristinaprovenzi4@gmail.com