



APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS

A alimentação é o pilar da existência humana e, por meio de políticas públicas como a lei nº11.346, de 15 de setembro de 2006, é assegurado o Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA) para todos. No entanto, essa não é a realidade para muitos brasileiros. No ano de 2022, foi publicado o Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil (II VIGISAN), que teve como um dos seus apontamentos a triste realidade de que, em um país com mais de 200 milhões de habitantes, 125,2 milhões de pessoas estão em situação de Insegurança Alimentar (IA), estando 33 milhões em IA grave, ou seja, situação de fome.

Em contrapartida a essa situação, o Brasil é classificado como um dos maiores produtores de alimentos e está no top 10 dos países que mais desperdiçam alimentos no mundo. A partir disso, tem-se buscado soluções que se baseiam na alimentação saudável em sinergia com a agroecologia, para que haja uma mudança positiva nos dados mencionados.

Pensando nisso, o aproveitamento integral dos alimentos se torna uma excelente estratégia alimentar, uma vez que essa prática visa a utilização de todas as partes comestíveis de um alimento como as polpas, folhas, cascas, sementes e talos, reduzindo o desperdício e promovendo uma alimentação saudável e sustentável. Ademais, os alimentos frequentemente descartados contêm nutrientes como vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes e ao incorporá-las na alimentação e proporcionado uma maior ingestão de nutrientes.

O aproveitamento integral dos alimentos permite explorar novos sabores e texturas, tornando as refeições mais interessantes e criativas. Como por exemplo a utilização de cascas de frutas cítricas na elaboração de bolos, conferindo um sabor cítrico e aroma agradável e a utilização de talos dos vegetais em sopas que, quando cozidos adequadamente, podem adquirir uma textura macia e agradável na preparação.

Em síntese, o aproveitamento integral dos alimentos como única alternativa para a redução da insegurança alimentar não é suficiente, mas pode ajudar muitos que estão nesta situação. Desse modo, quando colocada em prática, gera efeitos positivos como a diminuição do desperdício alimentar, aumento no valor nutricional das preparações, abre espaço para a elaboração de novas receitas e contribui para que a quantidade de resíduos gerados e descartados seja menor.

Para além disso, as partes dos alimentos que não puderem ser utilizadas devido deterioração e mofo, por exemplo, há a possibilidade delas serem destinadas para a realização de compostagem, que se resume no processo onde os resíduos orgânicos passam por transformações, originando o adubo ou composto, que podem ser utilizados para a recuperação do solo, no plantio e na agricultura. Esse processo, assim como o aproveitamento integral dos alimentos, auxilia na diminuição do impacto ambiental, pois reduz o volume dos resíduos orgânicos que são conduzidos aos aterros sanitários e gera um composto útil para o meio ambiente, proporcionando benefícios ao ambiente.

A alimentação é indispensável à vida e é um direito garantido por lei. Desse modo, com a intenção de levar para os brasileiros os conhecimentos sobre uma alimentação segura e de qualidade, em 2014, foi lançada a 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, que estabelece as diretrizes e recomendações para uma alimentação adequada e saudável, onde prioriza o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitar o consumo de alimentos processados, evitar alimentos ultraprocessados e utilizar óleos, gorduras, sal, açúcar em pequenas quantidades. Assim como, destaca a importância de comer em locais apropriados e com companhia, desenvolver habilidades culinárias, planejar o tempo para a alimentação e dar preferência a alimentos orgânicos e locais.

Sendo assim, o incentivo para que o aproveitamento integral dos alimentos seja realizado se torna indispensável para que mais e mais pessoas possam aproveitar todos os benefícios que os alimentos podem oferecer. E, quando não for possível utilizá-los em preparações, a realização da compostagem é uma excelente opção.

FATORES QUE INFLUENCIAM NA DISPONIBILIDADE DOS ALIMENTOS

- Produção e colheita
- Safra dos alimentos
- Dificuldades no controle de preços e disponibilidade dos alimentos
- Transporte
- Refrigeração
- Temperaturas inadequadas
- Encarece o preço

COMO EVITAR O DESPERDÍCIO

- Verifique os alimentos que você já tem disponíveis em casa para que compre apenas o que precisar, sem exageros.
- Cheque a capacidade da sua dispensa: verifique a capacidade de armazenamento dos refrigeradores, freezers e armários, para que possa organizá-los e mantê-los seguros. Coloque os alimentos mais antigos na frente para que sejam consumidos primeiro.
- Inclua alimentos saudáveis: considere a importância de incluir sempre alimentos saudáveis, ou seja, alimentos *in natura* e minimamente processados, tais como: cereais, legumes, carnes, ovos, verduras, frutas, oleaginosas e leguminosas.
- Pense na durabilidade dos alimentos: por exemplo, ao comprar verduras, opte pelas que consigam ficar um tempo maior na refrigeração, ou que seja possível o seu congelamento, como a couve, brócolis, couve-flor e outras.
- Faça uma lista de compras: após realizar o planejamento das refeições, inicie a lista de compras com base nas refeições que você pretende fazer. Assim você não esquecerá de comprar tudo o que precisa e ajuda a evitar o desperdício de alimentos. Uma dica é comprar uma quantidade menor, mas com variedade.
- Safra dos alimentos: é o período de melhor disponibilidade de determinado alimento no mercado. Por ter o crescimento em condições climáticas e de solo mais favoráveis, costumam possuir menos agrotóxico, maior qualidade e melhor sabor.
- Aproveite todas as partes dos alimentos: utilize integralmente os alimentos, aproveitando cascas, talos, sementes e folhas, quando possível. Essas partes muitas vezes possuem nutrientes e podem ser incorporadas em preparações culinárias, como sucos, sopas, refogados e saladas.
- Técnica de branqueamento: pode ser utilizada na conservação dos vegetais. Passo a passo: após higienizar e retirar as partes danificadas, escale o alimento em água fervente (sem deixar que cozinhe demais). Em seguida, resfrie em bacia com água gelada. Antes de congelar, seque e armazene os alimentos em potes tampados ou em sacos plásticos retirando todo o ar.
- Faça compostagem: Ao invés de jogar restos de alimentos no lixo, você pode fazer compostagem, transformando-os em um composto orgânico rico em nutrientes para ser utilizado como adubo.



APROVEITAR SOBRAS E APARAS, DESDE QUE MANTIDAS EM CONDIÇÕES SEGURAS ATÉ O PREPARO

- Carne assada: croquete, omelete, tortas, recheios etc.
- Carne moída: croquete, recheio de panqueca e bolo salgado.
- Arroz: bolinho, arroz de forno, risotos.
- Macarrão: salada ou misturado com ovos batidos.
- Hortaliças: farofa, panquecas, sopas, purês.
- Peixes e frango: suflê, risoto, bolo salgado.
- Aparas de carne: molhos, sopas, croquetes e recheios.
- Feijão: tutu, feijão tropeiro, virado e bolinhos.
- Pão: pudim, torradas, farinha de rosca, rabanada.
- Frutas maduras: doces, bolo, sucos, vitaminas, geléia.
- Leite talhado: doce de leite.



ALIMENTOS QUE PODEM SER APROVEITADOS INTEGRALMENTE

- Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete.
- Cascas de: batata inglesa, cenoura, abobrinha, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora.
- Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba, couve-manteiga.
- Entrecasas de melancia, maracujá.
- Sementes de: abóbora, melão, jaca.
- Pão amanhecido.
- Pés e pescoço de galinha.
- Faça compostagem: Ao invés de jogar restos de alimentos no lixo, você pode fazer compostagem, transformando-os em um composto orgânico rico em nutrientes para ser utilizado como adubo.

Antes do preparo de hortaliças e frutas, seja para o consumo na sua forma crua ou cozida, é necessário fazer uma higienização adequada para a retirada de sujidades, possíveis insetos e reduzir a quantidade de microrganismos possivelmente presentes, a fim de não ocorrer a contaminação das superfícies, utensílios e outros alimentos, causando efeitos negativos para a saúde. Pensando nisso, abaixo contém o passo a passo para uma higienização correta das frutas e hortaliças.

1. Lave bem as mãos com água e sabão antes de manipular os alimentos.
2. Retire as partes deterioradas ou que não serão utilizadas dos alimentos.
3. Lave os alimentos em água potável corrente um a um e, no caso dos vegetais folhosos (ex: alface e couve), lave folha por folha;
4. Colocar de molho em solução clorada, lembrando que todos os produtos para este fim devem apresentar no rótulo o registro do Ministério da Saúde. Para esta etapa há duas opções, descritas nas observações a seguir.

OBSERVAÇÃO: solução clorada própria para alimentos: deve ser seguida as instruções do fabricante. Água sanitária (sem alvejante e sem perfume) com 2,5% de hipoclorito de sódio: Diluir 1 colher de sopa para 1 litro de água potável, por 10 minutos. Atenção: os alimentos devem ficar totalmente imersos em ambas as soluções.

5. Enxaguar em água corrente os vegetais folhosos, folha a folha, e frutas e legumes um a um e então, secar os alimentos. Agora já está pronto para consumo! Dica: deixar os alimentos bem secos

Agora, que tal começar a consumir os alimentos na sua integralidade e ainda criar memórias com a sua família e pessoas queridas? Seguem as receitas abaixo para você se deliciar e deixar a sua alimentação ainda mais nutritiva:

BATATA CANOA (COM CASCA)

Ingredientes:

- Batata com casca
- Sal
- Azeite de oliva
- Pimenta-do-reino
- Orégano

Modo de Preparo:

1. Pré aqueça o forno/*Airfryer* em 200°C.
2. Lavar bem as batatas e corte-as em fatias finas no sentido do comprimento (formato de meia lua). Deixando cerca de 1 cm na base para que elas fiquem em pé.
3. Em uma tigela, misturar as fatias de batata com azeite, sal e pimenta-do-reino e o orégano (todos os ingredientes são a gosto), até que estejam todas bem revestidas.
4. Colocar as fatias de batatas em uma assadeira ou dentro do cesto de sua *Airfryer*, deixando um pequeno espaço entre elas para que as batatas possam dourar por igual.
5. Levar a assadeira ao forno por cerca de 30-40 minutos ou na *Airfryer* por cerca de 15-20 minutos, abra na metade do tempo para verificar o cozimento.
6. Após o término do tempo, retirar do forno/*Airfryer* e servir quente.
7. Adicionar outros temperos e especiarias de acordo com o seu gosto pessoal. As batatas canoa são uma ótima opção de acompanhamento para diversas refeições.

BOLINHO DE TALOS, FOLHAS OU CASCAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de talos, folhas ou cascas bem lavadas e picadas
- 2 ovos
- 5 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 1/2 cebola picada
- 2 colheres (sopa) de água
- sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Bater bem o ovo e misturar o restante dos ingredientes.
2. Colocar em uma assadeira.
3. Levar a assadeira ao forno por cerca de 30-40 minutos.
4. Podem ser usadas: talos de acelga, couve, agrião, brócolis, couve-flor, folhas de cenoura, beterraba, nabo, rabanete, ou cascas de chuchu.

OBSERVAÇÃO: No caso dos talos da couve, couve-flor e brócolis recomenda-se dar uma pré-fervura antes do preparo. Aproveitar esta água do cozimento dos talos para outras preparações (arroz, sopa, etc.).

CREME DE FOLHA DE COUVE-FLOR

Ingredientes:

- 5 xícaras (chá) de folhas de couve-flor
- 1/2 xícara (chá) de cebola
- 1 xícara (chá) de leite
- 1/2 xícara (chá) de água
- 2 colheres (sopa) de azeite
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- sal a gosto

Modo de Preparo:

1. Lavar as folhas de couve-flor e picá-las muito bem.
2. Refogar a cebola no azeite, até dourar.
3. Juntar as folhas picadas e o sal. Misturar bem.
4. À parte, misturar a farinha, o leite e a água.
5. Adicionar a mistura ao refogado mexendo bem até o creme encorpar. Deixar cozinhar. Servir quente.

PÃO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

- 6 bananas com casca
- 1 xícara de água
- 1 xícara de leite
- 30g de fermento fresco
- 1/2 xícara de óleo
- 1 ovo
- 1/2 pitada de sal
- 1/2 kg de farinha de trigo

Modo de Preparo:

1. Bater as cascas de bananas e a água no liquidificador.
2. Juntar o óleo, os ovos e o fermento e bater mais um pouco.
3. Acrescentar a farinha, o sal e o açúcar e misture.
4. Por último, colocar na massa as bananas em rodela.
5. Colocar a massa em uma forma untada com margarina e farinha de trigo.
6. Deixar crescer até dobrar de volume e levar para assar em forno pré-aquecido.

FAROFA DE FOLHAS E TALOS

Ingredientes:

- 2 colheres (sopa) de manteiga ou azeite
- 2 colheres (sopa) de cebola ralada
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca torrada ou farinha de milho
- sal a gosto
- folhas ou talos bem lavados, picados e refogados

Modo de Preparo:

1. Derreter a manteiga ou o azeite e refogar a cebola até dourar.
2. Juntar as folhas ou talos.
3. Acrescentar, aos poucos, a farinha de mandioca ou milho e o sal. Mexer bem.
4. Servir em seguida. Podem ser usados folhas de beterraba, rabanete, nabo, couve-flor, brócolis ou mesmo seus talos.

PIRÃO DE PEIXE

Ingredientes:

- 4 cebolas médias
- 4 dentes de alho
- 2 cabeças de peixe
- 1 maço médio de coentro
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca
- sal a gosto
- 5 colheres (sopa) azeite
- Salsa a gosto

Modo de Preparo:

1. Limpar as cebolas e pique-as grosseiramente.
2. Amassar os dentes de alho.
3. Colocar numa panela grande as cabeças de peixe, as cebolas, o alho, a salsinha e o coentro.
4. Adicionar 2,5 litros de água.
5. Cozinhar por 45 minutos, mexendo de vez em quando (para amassar as cabeças dos peixes) ou até que fiquem bem cozidas.
6. O volume deve reduzir para menos da metade.
7. Retirar, coar o caldo e devolver para a panela.
8. Juntar o azeite e assim que levantar fervura, abaixar o fogo.
9. Aos poucos, adicionar a farinha de mandioca, mexendo sempre.
10. O ponto deve ser igual ao de um mingau.
11. Acertar o sal e retirar.

“TIRA -GOSTO” DE SEMENTES

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de sementes de abóbora ou melão
- ½ colher de sopa de azeite
- sal a gosto
- Temperos naturais variados a gosto (exemplos: cominho moído, pimenta do reino moída e páprica)

Modo de Preparo:

1. Lavar bem as sementes e deixar secar.
2. Em um recipiente misturar as sementes com o azeite, sal e temperos.
3. Espalhar as sementes em um tabuleiro/forma e levar ao forno para tostar.

BOLINHO DE FOLHAS, TALOS E CASCAS

Ingredientes:

- 6 Talos de couve
- 3 Batatas inglesas pequenas
- 1 Cenoura média
- 2 e ½ xícara de sopa de cebola
- ½ xícara de chá de salsa
- 1 colher de chá de sal
- 2 colheres de chá de óleo de soja

Modo de preparo:

1. Higienizar os talos de couve, a salsa, as batatas e a cenoura.
2. Picar as batatas e a cenoura em pedaços. Colocar as batatas em água para evitar escurecimento.
3. Colocar para cozinhar a cenoura e após 5 minutos, adicionar as batatas na mesma panela, com água o suficiente para cobrir as hortaliças.
4. Descascar e picar a cebola em pedaços pequenos.
5. Picar a salsa e os talos de couve.
6. Em uma frigideira adicionar o óleo e refogar a cebola e os talos picados.
7. Após escorrer a água de cocção da batata e da cenoura, amassar até formar um purê homogêneo.
8. Em seguida, adicionar o refogado no purê e misturar.
9. Moldar em bolinhos e colocar em uma fôrma previamente untada com óleo o suficiente para não grudar os bolinhos.
10. Levar para assar em forno à 180C por aproximadamente 30 minutos ou até que fiquem dourados.

OBSERVAÇÃO: Caso necessário, espere a massa esfriar antes de moldar os bolinhos.

TORTA SALGADA DE CASCA DE ABÓBORA COM RECHEIO DE TALOS

Ingredientes:

- 3 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 3 ovos • 1 xícara (chá) de casca de abóbora
- 1 xícara (chá) de talo de couve e salsa
- 1 cenoura ralada • 1/2 copo de óleo
- 1/2 pacote de queijo ralado (50g)
- 1 cebola pequena
- 1 dente de alho
- 1 copo de leite (250 ml)
- sal a gosto
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó

Modo de Preparo:

1. Recheio: Refogar a cebola, o alho, os talos e a cenoura.
2. Massa: Colocar os ovos, a casca de abóbora, o óleo, o queijo ralado, o leite e o sal no liquidificador.
3. Despejar a massa em uma vasilha e misturar o trigo, o recheio e o fermento em pó.
4. Levar ao forno por 30 minutos em forma previamente untada com margarina ou óleo e farinha de trigo.

FAROFA DE CASCA DE MELANCIA

Ingredientes:

- ½ cabeça pequena de alho
- ¼ de xícara de chá de azeite
- 1 xícara de chá de farinha de mandioca
- ½ de xícara de chá de casca de melancia (parte verde)
- 1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

1. Remover a casca verde da entrecasca de melancia (parte branca).
2. Cortar a casca verde da melancia em cubos pequenos ou passar em um ralador grosso.
3. Picar o alho.
4. Em uma panela, coloque o azeite e refogue levemente o alho.
5. Acrescentar a casca verde da melancia picada e mexer.
6. Adicionar a farinha de mandioca, o sal e mexer novamente.
7. Continuar mexendo e cozinhar em fogo baixo por 5 minutos.
8. Reservar e servir.

BOLO DE CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 2 xícaras (chá) de caldo de casca de abacaxi
- 2 xícaras (chá) de demerara/mascavo

Modo de Preparo:

1. Para obter o caldo de casca do abacaxi, retirar as cascas de um abacaxi e ferver com 4 xícaras (chá) de água por cerca de 20 minutos.
2. Reservar. Bater as claras em neve, misturar as gemas e continuar batendo. Misturar aos poucos o açúcar e a farinha de trigo, sem parar de mexer.
3. Acrescentar o fermento e uma xícara de caldo de casca de abacaxi. Misturar bem e assar em forma untada e forno moderado.
4. Depois de assado, virar em um prato e, ainda quente, furar com um garfo e jogar sobre ele o restante do caldo de casca do abacaxi com 1 colher (sopa) de açúcar.

DOCE DA CASCA DE TANGERINA

Ingredientes:

- Cascas de 6 tangerinas;
- 3 xícaras de chá de açúcar;
- 5 xícaras de chá de água;
- 10 cravos.

Modo de Preparo:

1. Descascar as tangerinas em pedaços grandes.
2. Aferventar. Tirar do fogo sem destampar e deixar 1 dia em repouso.
3. Nos 5 dias seguintes, trocar a água duas vezes por dia até que a casca não esteja amarga.
4. Fazer uma calda rala com água, açúcar e o cravo.
5. Colocar as cascas dentro da calda e cozinhar.
6. Desligar o fogo e, no dia seguinte, cozinhar novamente para apurar.

SUCO DA CASCA DE ABACAXI

Ingredientes:

- Casca lavada de 1 abacaxi;
- 1 litro de água gelada;
- Açúcar a gosto.

Modo de Preparo:

1. Bater no liquidificador a casca de abacaxi e a água.
2. Passar o suco na peneira e adoce a gosto. Se preferir, acrescente gelo.
3. Opcional: adicionar folhas de hortelã

DOCINHO DE ABACAXI COM CÔCO

Ingredientes:

- 2 xícaras de suco de casca de abacaxi
- 2 xícaras de resíduo da casca de abacaxi
- 1 xícara de côco ralado
- 3 gemas
- 2 xícaras de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga

Modo de Preparo:

1. Colocar em uma panela todos os ingredientes e levar ao fogo para cozinhar, mexendo sempre até soltar do fundo da panela.
2. Deixar esfriar.
3. Fazer os docinhos enrolando bolinhas e colocá-los em forminhas de papel. OBSERVAÇÃO: se quiser, pode-se passar as bolinhas em côco ralado.

GELEIA DE CASCAS DE LEGUMES E FRUTAS

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de casca de frutas e legumes variados
- 1 xícara (chá) de açúcar
- canela em pau a gosto

Modo de Preparo:

1. Lavar as cascas de frutas e legumes com uma escova.
2. Retirar as cascas e batê-las no liquidificador com água.
3. Levar ao fogo com o açúcar e a canela.
4. Cozinhar em fogo brando até dar o ponto de geleia.

OBSERVAÇÃO: Nessa receita foram usadas cascas de abacaxi, cenoura, mamão e melancia.

Dicas: Podem ser usadas também cascas de maçã, pêra, chuchu, beterraba, nabo, pêssego, caqui.

BOLO DE CASCA DE BANANA

Ingredientes:

- 4 bananas prata com casca
- 3 xícaras de farinha de trigo integral
- 1 ½ de açúcar mascavo
- 2 ovos
- 1 colher de sopa de manteiga
- 2 xícaras de leite desnatado
- 1 colher de sopa de fermento
- 1 colher de sopa de canela em pó

Modo de Preparo:

1. Higienizar as bananas com as cascas em solução de hipoclorito por 10 minutos, após esse tempo, lave as bananas em água corrente.
2. Bater as claras em neve e reserve na geladeira.
3. Colocar no liquidificador as gemas dos ovos, as cascas das bananas, o leite e a manteiga e bata até obter uma mistura homogênea.
4. Misturar em uma tigela a farinha, o açúcar, a canela e o fermento.
5. Adicionar a mistura do liquidificador e mexa bem.
6. Acrescentar as bananas picadas e a clara em neve mexendo devagar.
7. Colocar numa assadeira untada e enfarinhada e leve ao forno por cerca de 40 minutos ou faça o teste no palito

DOCE DA CASCA DO MARACUJÁ

Ingredientes:

- 6 maracujás
- 2 xícaras de açúcar mascavo
- 3 xícaras de água filtrada.

Modo de preparo:

1. Lavar os 6 maracujás e os descascar, deixando toda a parte branca e dura com água.
2. Deixar de molho de um dia para o outro.
3. Tirar a água e colocar em uma panela com o açúcar e a água e deixar cozinhar.
4. Acrescentar canela, se quiser

GELEIA DE CASCA DE MAÇA

Ingredientes:

- 4 maçãs com cascas
- ½ xícara de açúcar mascavo
- 1 ½ de água filtrada
- 2 colheres de sopa de limão

Modo de Preparo:

1. Higienizar as maçãs com a casca (deixe de molho por 10 minutos em solução de hipoclorito).
2. Colocar as cascas no fogo com o limão e a água.
3. Deixar ferver em fogo baixo com a panela tampada até as cascas ficarem macias (demora só alguns minutos).
4. Bater no liquidificador e coloque as cascas batidas em uma panela, acrescentar o açúcar e volte com elas para o fogo;
5. Deixar ferver e cozinhar, à medida que cozinha, uma espuma vai subindo
6. Tirar com a ajuda de uma colher e jogar fora (isso deixa a geleia mais transparente). Assim que apurar (ela muda de cor), já está pronta;

Dica: Assim que descascar as maçãs, coloque-as numa vasilha com água e o suco de 1 limão, (desta forma as maçãs não escurecem). Corte-as e bata no liquidificador com um pouco de água e gelo. Você terá um suco de maçã cremoso!

REREFÊNCIAS:

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Resolução da Diretoria colegiada nº216 de 15 de setembro de 2004. Dispõe sobre Regulamento Técnico de Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União; 2004.

BRASIL. Lei nº11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada e dá outras providências. Diário Oficial da União, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de 578 Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira – 2. ed., 1. reimpr. – 579 Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CARDOSO, Fabiane Toste *et al.* Aproveitamento integral de alimentos e o seu impacto na saúde. Sustentabilidade em debate, Brasília, v. 6, n. 3, p. 131-143, 23 nov. 2015.

PARAÍBA, Instituto Federal. Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE). Aproveitamento integral dos alimentos. Org. Paloma de Souza Bezerra & Letícia Farias Cavalcante. Campus Princesa Isabel, Paraíba, 2020. Disponível em: <<https://www.ifpb.edu.br/princesaisabel/institucional/naps/materiais-do-setor-de-nutricao/cartilha-aproveitamento-integral-de-alimentos.pdf>> Acesso em: 06 de abril de 2023.

STORK, 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. Ciênc. Rur. v.43, p.537-543, 2013.

Banco de Alimentos e Colheita Urbana: Aproveitamento Integral dos Alimentos. Rio de Janeiro: SESC/DN, 2003. 45 pág. (Mesa Brasil SESC Segurança Alimentar e Nutricional). Programa Alimentos Seguros. Convênio CNC/CNI/SEBRAE/ANVISA

FAO, Food and Agriculture Organization of the United Nations. Food wastage footprint & climate change. FAO, 2015. Disponível em: <<http://www.fao.org/3/a-bb144e.pdf...ciencia/article/pii/S2211912417300159#f0005>>. Acesso em: 06 de abril de 2023.

REDE PENSSAN. VIGISAN, Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil. 2020. Disponível em: <<https://olheparaafome.com.br/wp-content/uploads/2022/06/Relatorio-II-VIGISAN-2022.pdf>>. Acesso em: 18 de abril de 2023.