



## *Aproveitamento Integral dos Alimentos*

O desconhecimento dos princípios nutritivos do alimento, bem como o seu não aproveitamento, ocasiona o desperdício de toneladas de recursos alimentares.

Planejar as compras, o cardápio da semana e servir apenas o necessário são atos que evitam o desperdício de alimentos e o acúmulo de sobras.



A alimentação integral possui como princípio básico a diversidade de alimentos e a complementação de refeições, com o objetivo de reduzir custo, proporcionar preparo rápido e oferecer paladar regionalizado.



### **Vamos Evitar o Desperdício?**

#### **COMPRE BEM !**

preferir legumes, hortaliças e frutas da época.

#### **CONSERVE BEM !**

armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento.

#### **PREPARE BEM !**

lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

O planejamento das refeições garante que elas sejam balanceadas nutricionalmente. Podemos planejar diferentes tipos de refeições: desjejum, almoço, lanche, jantar ou ceia. Cada refeição deve conter um alimento de cada grupo da pirâmide alimentar.

Observe a presença de diversos alimentos em seu prato. Se a quantidade de nutrientes (vitaminas e minerais) estiver baixa ou alta (gorduras, proteínas e carboidratos) a refeição estará desequilibrada. Para equilibrar nutricionalmente modifique a forma de preparo ou porção do seu prato.





**Aproveitar totalmente os alimentos evita desperdícios e faz bem para a saúde!**



## Alimentos que podem ser aproveitados integralmente

- ◆ Folhas de: cenoura, beterraba, batata doce, nabo, couve-flor, abóbora, mostarda, hortelã e rabanete;
- ◆ Cascas de: batata inglesa, banana, tangerina, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora;
- ◆ Talos de: couve-flor, brócolis, beterraba;
- ◆ Entrecascas de melancia, maracujá;
- ◆ Sementes de: abóbora, melão, jaca;
- ◆ Pão amanhecido;
- ◆ Pés e pescoço de galinha; Tutano de boi.



## Como aproveitar as sobras dos alimentos:

Aproveite 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.



## Alimentação no Trabalho



A alimentação é de suma importância para o trabalhador, principalmente para sua saúde, sua capacidade de trabalhar, sua aparência física e sua longevidade.

É importante que a alimentação do trabalhador seja bem planejada para que todos os nutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras, minerais e vitaminas) sejam oferecidos nas quantidades necessárias e adequadas às condições fisiológicas de cada indivíduo.

Então, procure consumir no seu dia-a-dia alimentos integrais, ricos em fibras e consuma diariamente legumes, verduras e frutas. E, lembre-se, não existem na realidade bons ou maus alimentos—moderação e equilíbrio na alimentação são as chaves para se manter saudável.