SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

AVALIAÇÃO E CAPACITAÇÃO DE PESSOAS EM VULNERABILIDADE SOCIAL SOBRE O APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS ATENDIDA PELO MESA BRASIL-ES

ASSESSMENT AND TRAINING OF SOCIALLY VULNERABLE PEOPLE ON THE FULL USE OF FOOD COVERED BY MESA BRASIL-ES

Janine dos Santos Martins[1]
Paula Regina Lemos de Almeida Campos[2]

RESUMO: No Brasil, toneladas de alimentos são desperdiçados anualmente por falta de conhecimento sobre o valor nutricional das partes descartadas, como cascas e talos, ricos em micronutrientes e fibras. A prática do Aproveitamento Integral dos Alimentos (AIA) reduz o desperdício, promove economia, melhora a nutrição, diversifica a alimentação e aumenta a segurança alimentar. Diante do alto índice de desperdício de alimentos e a falta de conhecimento sobre AIA, este estudo visou avaliar e capacitar famílias em situação de vulnerabilidade social na região da Grande Vitória - ES. O objetivo foi avaliar a Insegurança Alimentar (IAN) em nível de conhecimento e ensinar as famílias a usarem integralmente partes não convencionais de alimentos, reduzindo o desperdício, enriquecendo a nutrição das refeições e economizando. Trata-se de uma pesquisa-ação, qualiquantitativa, realizada em três instituições assistidas pelo Programa Sesc Mesa Brasil - ES e que apresenta uma amostra de 33 indivíduos. Para realizar a proposta, foram desenvolvidas oficinas gratuitas de AIA, onde foram realizados preparos culinários, e entregue um e-book com receitas para essas famílias. No que concerne aos aspectos éticos, somente participaram da pesquisa beneficiários que assinaram o termo de compromisso livre e esclarecido, o referido projeto foi enviado ao comitê de ética do Centro Universitário Salesiano. Os dados quantitativos foram descritos em média, desvio padrão, mediana, máximo e mínimo e as variáveis qualitativas descritas a partir de frequência absoluta e relativa. O estudo visou conscientizar sobre a AIA, reduzir o desperdício e melhorar a saúde e a qualidade de vida de famílias vulneráveis.

Palavras-chave: Aproveitamento integral dos alimentos; Desperdício; Valor nutricional.

ABSTRACT: In Brazil, tons of food are wasted annually due to a lack of knowledge about the nutritional value of discarded parts, such as peels and stalks, which are rich in micronutrients and fiber. The practice of Comprehensive Food Utilization (AIA) reduces waste, promotes savings, improves nutrition, diversifies diets, and increases food security. Given the high rate of food waste and the lack of knowledge about AIA, this study aimed to assess and train socially vulnerable families in the Greater Vitória region of Espírito Santo (ES). The objective was to assess food insecurity (IAN) in terms of knowledge and to teach families how to fully utilize unconventional parts of

[1] Salesiano – Centro Universitário Católico. Vitória/ES, Brasil. janine.smartins15@gmail.com
[2] Salesiano – Centro Universitário Católico. Vitória/ES, Brasil. pcampos@salesiano.br

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

food, thereby reducing waste, enriching the nutritional value of meals, and saving money. This was a qualitative-quantitative action research study conducted at three institutions supported by the Sesc Mesa Brasil Program in Espírito Santo, involving a sample of 33 individuals. To implement the project, free AIA workshops were held, featuring cooking demonstrations, and an e-book with recipes was provided to these families. Regarding ethical considerations, only beneficiaries who signed an informed consent form participated in the study; the project was submitted to the ethics committee of the Salesian University Center. Quantitative data were described as mean, standard deviation, median, maximum and minimum, and qualitative variables were described based on absolute and relative frequency. The study aims to raise awareness about EIA, reduce waste and improve the health and quality of life of vulnerable families.

Keywords: Full use of food; Waste; Nutritional value.

1 INTRODUÇÃO

A Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN), instituída pela Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional (LOSAN) (Lei nº 11.346/2006), de 15 de setembro de 2006, consagrou o direito humano à Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) para todos os brasileiros. No entanto, a Insegurança Alimentar e Nutricional (IAN) ainda é uma realidade para milhões de pessoas no país (Guerra, 2022).

Com isso, a IAN ocorre quando o indivíduo ou família não tem acesso regular e permanente a alimentos de qualidade em quantidade suficiente para manter a saúde. Diversos fatores contribuem para essa situação, como pobreza, desigualdade social, desperdício de alimentos e falta de acesso à terra e à água (Brito *et al*., 2020).

De acordo com o livro da nova edição do curso sobre Direito Humano à Alimentação Adequada, realizado pelo Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social (MDS) em parceria com a Ação Brasileira pela Nutrição e Direitos Humanos - ABRANDH (Leão, 2013, p. 13). A definição de segurança alimentar é entendida como:

> A garantia, a todos, de condições de acesso a alimentos básicos de qualidade, em quantidade suficiente, de modo permanente e sem comprometer o acesso a outras necessidades básicas, com base em práticas alimentares que possibilitem a saudável reprodução do organismo humano, contribuindo, assim, para uma existência digna (Doc. Final da I Conferência Nacional de Alimentação e Nutrição, 1986).

A partir de 2003, os bancos de alimentos ganharam destaque na luta contra a fome no Brasil, integrando a agenda governamental de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN). Através do Programa Banco de Alimentos, esses bancos passaram a fazer parte do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN), desempenhando um papel primordial no combate à fome e à IAN (Brasil, 2023).

A saber, os bancos de alimentos são estruturas físicas e logísticas que captam, recebem e distribuem gratuitamente alimentos doados pelos setores privado e público. Esses alimentos são destinados a instituições públicas e privadas que prestam serviços de assistência social, proteção e defesa civil, educação, justiça, acolhimento de crianças e adolescentes, saúde e outras unidades de alimentação e nutrição (Brasil, 2020).

Neste mesmo ano de 2003, o Programa Sesc Mesa Brasil propõe o combate à fome

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

e ao desperdício de alimentos, conectando empresas doadoras a instituições beneficiárias. Além de distribuir alimentos, promovem ações socioeducativas com uma equipe de nutrição e serviço social, pautada por valores de responsabilidade, compromisso, solidariedade, equidade, integração, transparência e qualidade (SESC, 2016).

Com efeito no Espírito Santo, o programa opera como banco de alimentos, atendendo 145 entidades sociais, como creches, abrigos, lares para idosos, dentre outras, em mais de 22 municípios. Em média, o programa beneficia 25 mil pessoas por mês (SESC, 2022).

Enquanto 820 milhões de pessoas passam fome no mundo, ao mesmo tempo, mais de 1,3 bilhão de toneladas de alimentos são desperdiçadas por ano (FAO, 2019). Essa contradição é alarmante, especialmente considerando que 30% de toda a comida produzida vai para o lixo. A etapa da preparação culinária, por si só, é responsável por 46% desse desperdício, diante desse cenário, a necessidade de medidas para reduzir a perda de alimentos é urgente e imprescindível (Oliveira, 2019).

Embora o Brasil tenha apresentado redução nos índices de desnutrição, conforme o relatório anual da FAO/ONU em 2019, com queda de 2,5% entre 2016 e 2018, ainda há cerca de 5 milhões de pessoas sofrendo com esse problema. Essa realidade, mesmo com avanços, demonstra que a luta contra a fome e a desnutrição no país ainda é um desafio persistente (Da Silveira *et al*., 2021).

Pelo exposto, os estudos também mostram que crianças brasileiras têm maior prevalência de anemia devido à baixa ingestão de ferro biodisponível, causada por condições socioeconômicas desfavoráveis (Queiroz; Santana, 2021)

Desse modo, o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI, 2019) revela que 14,2% das crianças menores de 5 anos no Brasil têm deficiência de vitamina B12, com variações regionais: 28,5% no Norte, 14% no Sudeste, 12 % no Centro-Oeste, 11,7% no Nordeste e 9,6% no Sul. Essa deficiência é mais comum em famílias pobres e entre crianças pretas (16,7%) e pardas (15,2%).

Em razão disso, alterações no estado nutricional podem causar diversas doenças como a desnutrição, anemia e raquitismo devido ao baixo peso, mas também pode haver doenças cardiovasculares, respiratórias, endócrinas, ortopédicas, renais e psicológicas devido ao excesso de peso. Por isso o estado nutricional reflete o equilíbrio entre a ingestão alimentar e as necessidades nutricionais do organismo, resultando em processos de ingestão, absorção, metabolização e excreção de nutrientes (Pitanga *et al*., 2021).

Ademais, com a chegada da pandemia da Covid-19, intensificou a dura realidade da fome, deixando muitas famílias sem acesso adequado a alimentos, afetando a SAN, especialmente entre grupos vulneráveis devido a desigualdades sociais, étnico-raciais, de renda, gênero e acesso à saúde. Diante desse cenário preocupante, é essencial agir de forma consciente para enfrentar essa situação. Uma estratégia eficaz é promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de atividades culinárias, capacitando a população com conhecimentos e ferramentas para garantir uma alimentação saudável, mesmo diante de recursos limitados (Coimbra, 2022).

Como se nota, combater a IAN exige ações em diversas áreas: políticas públicas, investimentos em infraestrutura, promoção da agricultura familiar, EAN, e combate ao desperdício de alimentos. A sociedade civil também tem um papel primordial através de organizações sociais, empresas e cidadãos conscientes (Bortolanza *et al*., 2023).

ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Outrossim, o AIA é fundamental para combater a fome e preservar o meio ambiente, pois ao aproveitar integralmente os alimentos, podemos contribuir significativamente com esse problema, uma vez que estudos da FAO indicam que cerca de 25% de tudo o que é descartado seria suficiente para suprir as necessidades alimentares da população em situação de fome. Além disso, o AIA aumenta a densidade nutricional das refeições e reduz o volume de resíduos, ao utilizar partes dos alimentos frequentemente descartadas, como cascas, talos, folhas e sementes (Silva *et al*., 2022).

Diante disso, é fundamental disseminar o conhecimento sobre os benefícios do AIA, incentivando pesquisas e estudos que visem promover a saúde, combater a fome, reduzir o desperdício alimentar e promover hábitos alimentares mais saudáveis e sustentáveis (Rocha; Ferreira, 2022). No Brasil, a coexistência da fome com o desperdício de alimentos revela uma grave disfunção em nosso sistema alimentar. Enquanto milhões passam fome, toneladas de comida são descartadas diariamente, evidenciando a urgente necessidade de políticas públicas que garantam o acesso equitativo à alimentação e a redução do desperdício (Kuasoski, 2022).

Assim sendo, o desperdício de alimentos tem consequências econômicas e ambientais graves, mas podem ser reduzidos através do aproveitamento de partes antes descartadas, promovendo sustentabilidade na culinária. Além disso, os alimentos podem ser compostados, transformando resíduos orgânicos em adubo para plantas, contribuindo para um ciclo ecológico positivo (Nunes; Bastos, 2022).

Como se observa, a produção de resíduos sólidos tem crescido no Brasil e no mundo, agravando desafios ambientais e sociais. Entre 2010 e 2019, a geração de lixo no Brasil aumentou de 67 milhões para 79 milhões de toneladas anuais, com uma média per capita de 379 kg/ano, acima da média latino-americana. Apenas 59,5% dos resíduos são destinados a aterros sanitários, enquanto o restante é descartado parcialmente, causando danos ao meio ambiente e à saúde pública. É essencial adotar práticas eficazes de gestão de resíduos para enfrentar esse problema e promover a sustentabilidade ambiental (Kobiyama, 2022).

À medida que a indústria de serviços de alimentação e nutrição apresenta um grande potencial de mercado, mas seu processo de produção gera impactos ambientais negativos devido ao uso não sustentável de recursos naturais. Esses impactos se manifestam principalmente na geração de resíduos sólidos em todas as etapas da cadeia produtiva, desde a produção até o consumo final (Lavinhati, 2021).

Diante do desperdício alarmante de alimentos e da desinformação da população sobre o valor nutritivo de todas as partes dos alimentos, a EAN surge como uma ferramenta poderosa para combater esse problema e promover a segurança alimentar e nutricional (Rigon *et al*., 2022).

Vale ressaltar que a EAN, quando aplicada de forma didática e prática, utilizando a culinária como ferramenta principal, pode transformar a forma como as pessoas se relacionam com os alimentos. Através de ações educativas que incentivam o AIA (Bastos, 2020).

É essencial fornecer informações sobre hábitos alimentares saudáveis, uma vez que uma má alimentação consumida pode causar doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). As oficinas culinárias são uma estratégia eficaz de EAN, promovendo a saúde, prevenindo doenças e aumentando as habilidades culinárias, resultando também um maior consumo de alimentos naturais e integralmente, como frutas,

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

legumes e verduras, além de reduzir os custos associados às DCNT (Silva *et al*., 2020).

Além do mais aproveitar integralmente os alimentos envolve utilizar todas as partes, para criar receitas criativas e saudáveis, promovendo assim uma dieta mais nutritiva e variada no dia a dia. Priorizar o consumo total de frutas e verduras, utilizando as cascas, talos e sementes, trazem muitos benefícios para a saúde, pois os mesmos são ricos em vitaminas, minerais e fibras, que ajudam a melhorar o funcionamento intestinal, promover saciedade e ajudar a controlar o açúcar no sangue e doenças cardiovasculares (Araújo, 2021).

Com efeito, o consumo dessas propriedades nutricionais beneficia a sociedade ao reduzir o desperdício de alimentos e o acúmulo de lixo. Aproveitar partes não convencionais dos alimentos torna as refeições mais econômicas e contribui para a redução do desperdício. Utilizando essas partes em diversas receitas, é possível diminuir os gastos com alimentação em cerca de 30%. Isso aumenta a disponibilidade de alimentos para a população, ajudando a combater a fome e a reduzir a produção excessiva de lixo orgânico (Flor *et al*., 2022).

O objetivo deste estudo foi avaliar a situação de insegurança alimentar e nutricional (IAN) em nível de conhecimento, bem como analisar o conhecimento sobre o aproveitamento integral dos alimentos (AIA) e capacitar famílias em situação de vulnerabilidade social atendidas pelo Programa Sesc Mesa Brasil-ES.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa, com abordagem qualiquantitativa, investigou o conhecimento sobre AIA e IAN em famílias beneficiárias do Sesc Mesa Brasil - ES. Após a coleta de dados por meio de questionários, oficinas culinárias e análise documental, foram realizadas as análises. A análise quantitativa, utilizando a Escala Brasileira de Insegurança Alimentar (EBIA) e questionários, permitiu quantificar os níveis de IAN e conhecimento, sendo os dados descritos em média, desvio padrão, mediana, máximo e mínimo. A análise qualitativa, por sua vez, baseada em observações e respostas abertas, aprofundou a compreensão das percepções e práticas, com as variáveis qualitativas sendo descritas em frequência absoluta e relativa.

O tamanho amostral foi definido por conveniência, com a participação de 33 representantes de famílias. A coleta de dados ocorreu entre setembro e outubro de 2024.

De fato, os atendimentos foram realizados no espaço institucional das instituições beneficiárias do Programa Sesc Mesa Brasil - ES. Para a avaliação do conhecimento sobre o AIA foi aplicado um questionário e desenvolvidas oficinas culinárias sobre o tema, também foi aplicado o questionário EBIA para analisar e classificar o grau de IAN das famílias. Além disso, um questionário sociodemográfico foi utilizado para coletar informações complementares, de modo a auxiliar na interpretação e classificação dos resultados obtidos pela EBIA.

Todos os inscritos nas instituições selecionadas, residentes na Grande Vitória (ES), foram convidados a participar, sendo previamente informados sobre os objetivos do estudo. Como benefício, os participantes receberam capacitação sobre o AIA, aprendendo a transformar o que seria descartado em refeições nutritivas. Essa prática, além de reduzir o desperdício promove a saúde e contribui para a construção de um futuro mais sustentável. Os critérios de inclusão para este estudo foram: ser

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

famílias em acompanhamento em instituições atendidas pelo programa Sesc Mesa Brasil - ES.

Dessa maneira, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Salesiano, sob o número 7.009.388. Após sua aprovação, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) para os participantes do estudo, que voluntariamente aceitaram participar da pesquisa. Os pesquisadores se comprometeram a manter o sigilo dos dados coletados, bem como a utilização destes exclusivamente com finalidade científica. Os indivíduos que participaram do estudo foram informados sobre os procedimentos, dos possíveis desconfortos, riscos e benefícios, antes de assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, segundo determina a Resolução 196 e 466 do Conselho Nacional de Saúde de 2012 (Brasil, 2012).

No decorrer da pesquisa, foram promovidos três encontros com as famílias nas instituições participantes, de acordo com o calendário das instituições. O primeiro encontro teve como objetivo investigar a percepção das famílias sobre o desperdício de alimentos, e seu conhecimento em relação ao AIA e avaliar o nível de IAN dessas famílias. Para isso, foram aplicados questionários online por meio da plataforma *Google Forms*.

Para entender melhor as características das famílias participantes, foi aplicado um questionário elaborado pela autora desta pesquisa, contendo seis (6) perguntas que abordavam aspectos como gênero, idade, escolaridade, número de pessoas na residência, se trabalhavam fora e renda familiar (Apêndice 2). Aliás a situação de SAN das famílias foi avaliada por meio da EBIA, este instrumento é utilizado para medir a IAN em domicílios brasileiros. A avaliação é realizada por meio de um questionário contendo 14 perguntas, que considera os últimos 3 meses como período de referência (Apêndice 3) (Lazarino, 2023).

Além de tudo, a avaliação do questionário é atribuída da seguinte forma: para cada resposta "sim", é dado 1 ponto. A classificação final da somatória define o grau de (in)segurança alimentar como mostra o Quadro 1. A pontuação zero (0 pontos) indica SAN, ou seja, segurança alimentar. Já a pontuação entre (1 e 5) caracteriza a IAN leve, que se refere à preocupação da família em não obter alimentos no futuro. Entre (6 e 9 pontos), caracteriza-se IAN moderadamente, relacionado à necessidade de reduzir a quantidade, qualidade e variedade dos alimentos para evitar a falta. A pontuação de (10 ou mais pontos) corresponde à gravidade da IAN, que indica falta de alimentos e, consequentemente, fome. A presença de menores de idade na residência pode impactar a pontuação da EBIA, elevando o índice de IAN em razão da maior vulnerabilidade desse grupo (Boas, 2023).

Quadro 1 – Pontos de corte, segundo o nível de segurança/insegurança alimentar

Classificação do estágio de segurança alimentar	Domicílio com menores de 18 anos	Domicílio sem menores de 18 anos
Segurança alimentar	0	0
Insegurança alimentar leve	1 – 5	1 - 3
Insegurança alimentar moderada	6 – 9	4 - 5
Insegurança alimentar grave	10 – 14	6 - 8

Fonte: Adaptado de Brasil (2014).

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Na EBIA, são avaliados aspectos como a preocupação com a falta de alimentos, a redução na quantidade e qualidade das refeições, além de episódios de fome.

A IAN é uma realidade que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Seus impactos variam desde a preocupação com a disponibilidade de alimentos até a vivência de passar um dia inteiro sem se alimentar, conforme a descrição no Quadro 2.

Quadro 2 – Descrição da insegurança alimentar

Situação de segurança alimentar	Descrição
Segurança alimentar	Os moradores do domicílio têm acesso regular e permanente a alimentos de qualidade e em quantidade suficiente.
Insegurança alimentar leve	Apresentam comprometimento da qualidade da alimentação em detrimento da manutenção da quantidade percebida como adequada.
Insegurança alimentar moderada	Apresentam modificações nos padrões usuais da alimentação entre os adultos concomitante à restrição na quantidade de alimentos entre os adultos.
Insegurança alimentar grave	São caracterizados pela quebra do padrão usual da alimentação com comprometimento da qualidade e redução da quantidade de alimentos de todos os membros da família, inclusive das crianças residentes neste domicílio, podendo ainda incluir a experiência de fome.

Fonte: Adaptado de Brasil (2022).

Através destes instrumentos podemos compreender o impacto social e econômico na capacidade das famílias em garantir uma alimentação adequada. Essas questões foram fundamentais para caracterizar uma amostra tanto em termos socioeconômicos quanto em relação à segurança alimentar, oferecendo uma visão abrangente sobre o perfil dos participantes e suas condições de vida.

A fim de avaliar o nível de conhecimento das famílias sobre o AIA e o desperdício, a coleta de dados foi por meio de um questionário online estruturado com 17 perguntas. As questões abordaram especificamente esses temas, buscando identificar seus conhecimentos prévios. A partir dos resultados obtidos, foram planejadas e executadas ações educativas e práticas para promover a mudança de hábitos e comportamentos (Costa *et al*., 2023).

O segundo encontro foi realizado em formato de roda de conversa com os participantes, abordando temas como AIA, desperdício, reciclagem e compostagem.

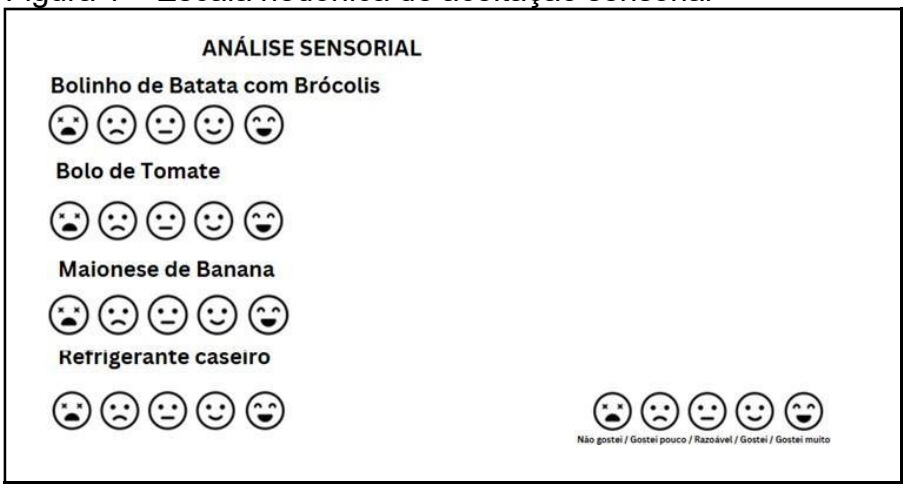
No terceiro encontro, foram realizadas oficinas culinárias.

Com o elevado número de alimentos que são desperdiçados no mundo, é necessário a conscientização do seu preparo, para haver um melhor aproveitamento desses alimentos. Assim, foram promovidas oficinas práticas sobre o tema AIA, onde foram realizadas junto às instituições para o público em vulnerabilidade social (Sganzerla; Rosa, 2019).

Interessante consignar que ao final das oficinas, os participantes foram convidados a avaliar as receitas preparadas através de uma ficha de avaliação sensorial. Para tanto, utilizou-se uma escala hedônica facial (Figura 1), que permite expressar a opinião de forma visual (Oliveira, 2020).

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Figura 1 – Escala hedônica de aceitação sensorial



Fonte: Adaptado de Oliveira (2020).

Como bem expressa, as preparações realizadas tiveram como base receitas encontradas em diversas fontes, incluindo sites de busca na internet, livro de receitas do programa Sesc Mesa Brasil e artigos científicos. A partir de um levantamento dos hortifrutis mais doados pelo programa, realizamos uma seleção cuidadosa de receitas entre os dez primeiros mais doados.

Cabe frisar, o objetivo foi oferecer opções práticas e nutritivas para as famílias, que podem preparar as refeições utilizando os alimentos que recebem com maior frequência. A fim de atender aos requisitos de higiene e segurança alimentar estabelecidos pela RDC nº 216/2004 da ANVISA, todas as etapas do processo produtivo foram conduzidas seguindo as Boas Práticas para Serviços de Alimentação, como a higienização de equipamentos e a manipulação adequada dos alimentos, assegurando a qualidade e a segurança dos produtos (Brasil, 2004).

Dando prosseguimento, as atividades foram desenvolvidas em parceria com instituições que atuam com famílias, como o Núcleo Social Roger Fernandes Rodrigues (Cariacica-ES), Instituto Social Esperança - ISE (Vila Velha) e a Obra Social Nossa Senhora das Graças (Vitória-ES). A pesquisa contou com a participação de 33 pessoas, porém na oficina culinária somente 18 indivíduos participaram, tendo assim a oportunidade de aprender sobre o AIA e algumas delas colocar em prática receitas inovadoras, sendo reproduzidas receitas fáceis e acessíveis. Essa experiência contribuiu para a redução do desperdício e a promoção de uma alimentação mais saudável e sustentável, colocando em prática o conceito de AIA.

Nesse sentido, a amostra foi composta por participantes vinculados às atividades das instituições que demonstraram interesse em participar das oficinas culinárias. No Núcleo Social Roger, participaram 10 pessoas, enquanto na Obra Nossa Senhora das Graças, 8 mulheres se inscreveram. Ambas as instituições atendem famílias em situação de vulnerabilidade social, o que as torna um contexto relevante para a pesquisa, pois permite explorar as práticas culinárias e os desafios enfrentados por esse público.

No mais, as oficinas culinárias ocorreram nas próprias cozinhas das instituições, entre os dias 1º e 8 de outubro, com a participação de uma amostra representativa das famílias atendidas. Apesar do tamanho reduzido, a diversidade de experiências e conhecimentos culinários dos participantes enriqueceu significativamente a discussão sobre práticas alimentares nesse contexto.

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Enfatiza-se que a análise dos dados deste estudo teve como objetivo principal avaliar a efetividade das ações de capacitação em AIA e compreender o conhecimento prévio e as práticas alimentares das famílias. Através de questionários, foi possível quantificar o conhecimento inicial das famílias sobre o AIA, identificar as principais partes dos alimentos mais desperdiçados e avaliar o nível de IAN. Análises estatísticas foram realizadas para identificar correlações entre essas variáveis.

Findando os procedimentos metodológicos adotados nesta pesquisa, as rodas de conversa e as oficinas culinárias proporcionaram dados ricos sobre as percepções, experiências e dificuldades das famílias. A combinação da análise quantitativa e qualitativa ofereceu uma visão abrangente dos resultados da pesquisa, permitindo identificar os pontos fortes e fracos da intervenção. Isso possibilitou entender como o conhecimento teórico sobre AIA poderia impactar as práticas nas cozinhas das famílias. Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva utilizando o software Excel versão 2402, 2019.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

É relevante fixar que a pesquisa, realizada com 33 representantes de famílias em situação de IAN sendo 32 pessoas do sexo feminino e 1 do sexo masculino, evidenciou a importância de promover práticas alimentares mais sustentáveis e nutritivas. As rodas de conversa proporcionaram um espaço para que as famílias compartilhassem suas experiências e desafios, os participantes destacaram a importância de aprender novas receitas e técnicas de cozimento para aproveitar melhor os alimentos. Foram realizados três encontros, divididos em etapas de coleta de dados, rodas de conversa e oficinas culinárias, nos quais as famílias puderam aprender técnicas para o melhor aproveitamento dos alimentos e discutir sobre os desafios e as estratégias para superar a IAN.

3.1 ETAPAS

Esta pesquisa foi estruturada em três etapas interligadas, visando à construção gradual do conhecimento sobre o AIA e à promoção de mudanças de hábitos alimentares. A primeira etapa, de caráter exploratório, permitiu identificar o nível de conhecimento das famílias sobre o tema e a gravidade do problema sobre o desperdício de alimentos. A segunda etapa, focada na sensibilização e na troca de experiências, contribuiu para a construção de um conhecimento compartilhado sobre o tema. A terceira etapa, por sua vez, foi marcada pela ação, com a realização de oficinas culinárias que possibilitaram a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. Essa sequência metodológica permitiu acompanhar a evolução do conhecimento das famílias e avaliar o impacto das ações de capacitação.

3.1.1 Primeiro encontro

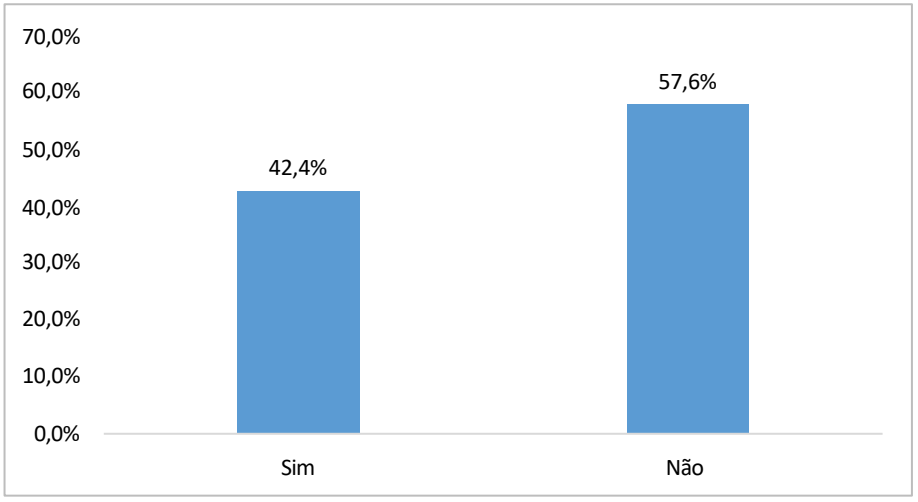
Salienta-se, o primeiro encontro teve como objetivo investigar a percepção das famílias sobre o desperdício de alimentos, e seu conhecimento em relação ao AIA e avaliar o nível de IAN dessas famílias. Para isso, foram aplicados questionários online por meio da plataforma *Google Forms*. O primeiro questionário continha perguntas destinadas a verificar se os participantes possuíam algum conhecimento sobre o AIA e o desperdício de alimentos, além de identificar quais deles eram mais descartados em suas residências e se adotavam alguma prática para reduzir esse desperdício. Quando questionados sobre o AIA, 39,4% dos participantes afirmaram já terem ouvido

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

falar sobre o tema, enquanto 60,6% responderam negativamente.

Destaca-se a análise dos questionários revelou que 57,6% dos participantes não aproveitam nenhuma parte dos alimentos como cascas, talos, sementes e entrecascas, o que reforça a urgência de ações educativas. Os dados podem ser confirmados no gráfico a seguir (Gráfico 1).

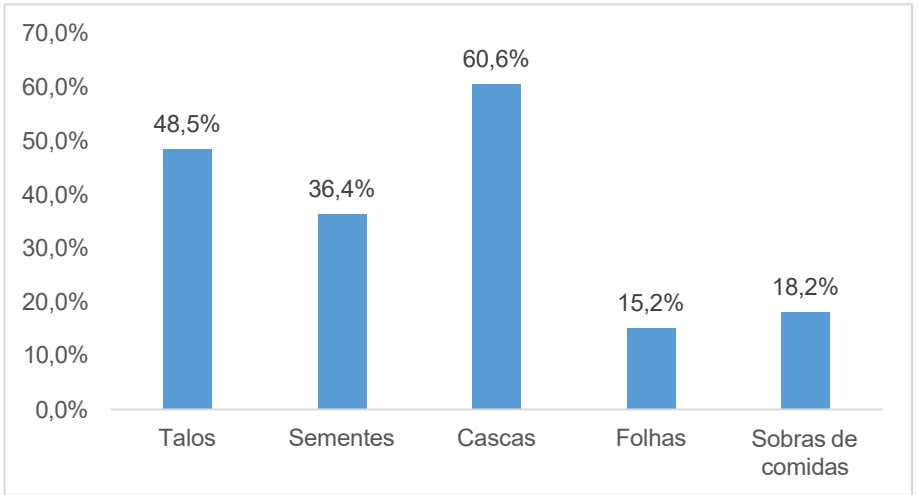
Gráfico 1 – Costuma aproveitar partes dos alimentos, como cascas, sementes, entrecascas e talos



Fonte: Elaboração própria (2024).

Merece menção, a principal parte do alimento mais desperdiçado são as cascas, representando 60,6% dos casos (Gráfico 2). Essa alta taxa de descarte das cascas, revela uma oportunidade única para a EAN. Muitas pessoas desconhecem que essas partes são ricas em fibras, vitaminas e minerais essenciais para a saúde, podendo ser utilizadas em diversas preparações culinárias, adicionando sabor e nutrientes aos pratos. De acordo com Santos *et al*. (2023), as partes que são descartadas destes alimentos, são ricas em nutrientes, benéficas para a saúde e uma alimentação balanceada. Seu aproveitamento ajuda a minimizar o desperdício e promove uma dieta mais diversificada e nutritiva. Assim ao promover o consumo consciente e o AIA podemos construir uma sociedade mais sustentável e com maior segurança alimentar.

Gráfico 2 – Partes dos alimentos mais descartados pelas famílias entrevistadas



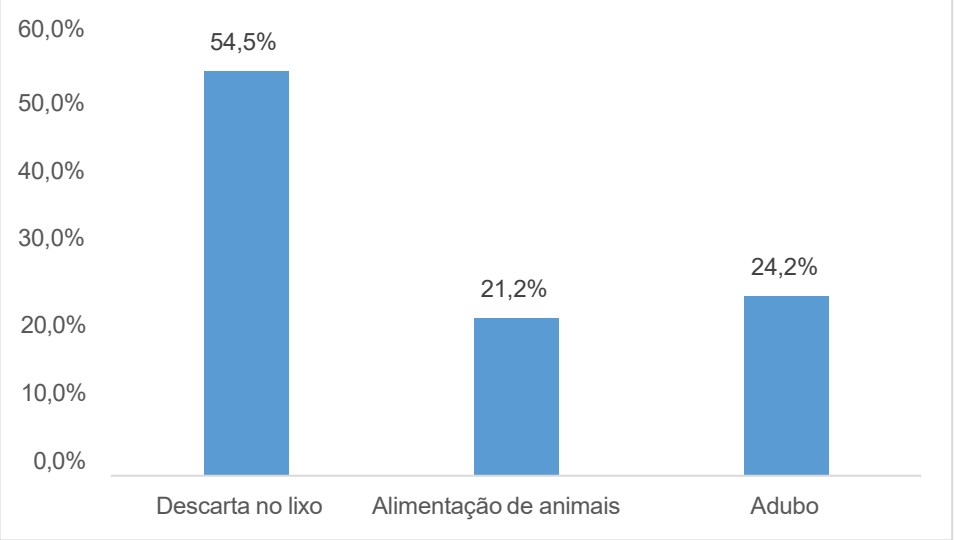
Fonte: Elaboração própria (2024).

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Diante desse resultado, a pesquisa passou a investigar receitas que utilizam a casca dos alimentos, como componente principal ou adicional. Um dado alarmante da pesquisa é que 54,5% dos participantes descartam as partes não utilizadas dos alimentos no lixo, contribuindo para o aumento do desperdício, como mostra o Gráfico 3.

Segundo Rodrigues *et al.* (2021), o desperdício de alimentos é mais acentuado em países desenvolvidos, apesar do avanço tecnológico nesses locais. O autor alerta para a gravidade desse problema, estimando um aumento significativo no desperdício até 2025. Essa quantidade de alimento, segundo ele, seria suficiente para garantir a segurança alimentar de grande parte da população mundial.

Gráfico 3 – O que faz com as partes não aproveitada dos alimentos



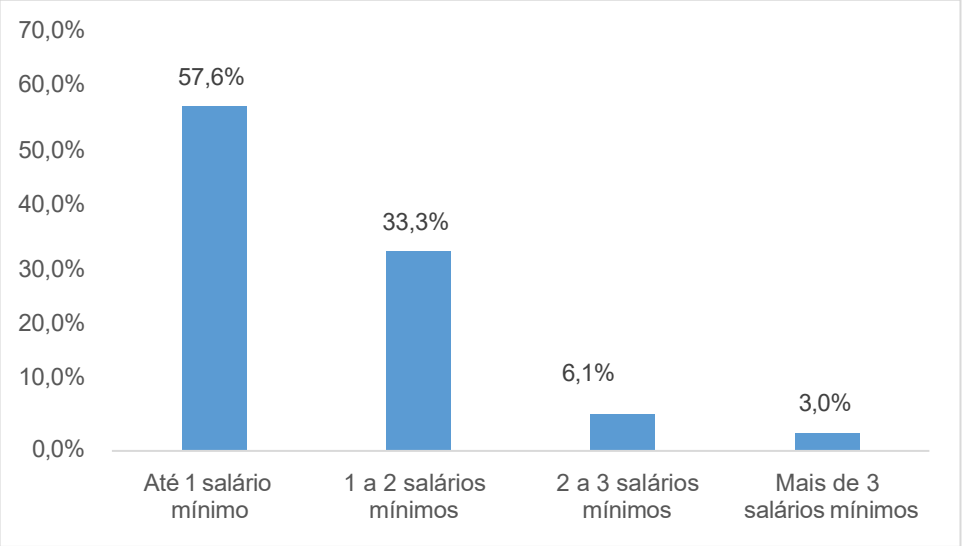
Fonte: Elaboração própria (2024).

Conforme se verá para a mensuração do grau de IAN nos domicílios, utilizamos a EBIA, um instrumento validado para essa finalidade, juntamente com algumas perguntas sociodemográficas. Essas informações foram utilizadas para caracterizar o perfil da amostra e analisar possíveis correlações entre essas variáveis e os resultados da pesquisa.

Nessa ótica, a caracterização sociodemográfica dos participantes foi fundamental para a análise dos resultados. A pesquisa revelou que 39,4% dos entrevistados tinham entre 31 e 45 anos, 36,4% possuíam o ensino fundamental incompleto e 36,4% haviam concluído o ensino médio. A renda mensal também foi um fator relevante, com 57,6% dos participantes declarando receber até um salário-mínimo como mostra o Gráfico 4. Esses dados permitiram identificar padrões e tendências importantes para a compreensão do problema do desperdício de alimentos.

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Gráfico 4 – Renda mensal das famílias entrevistadas

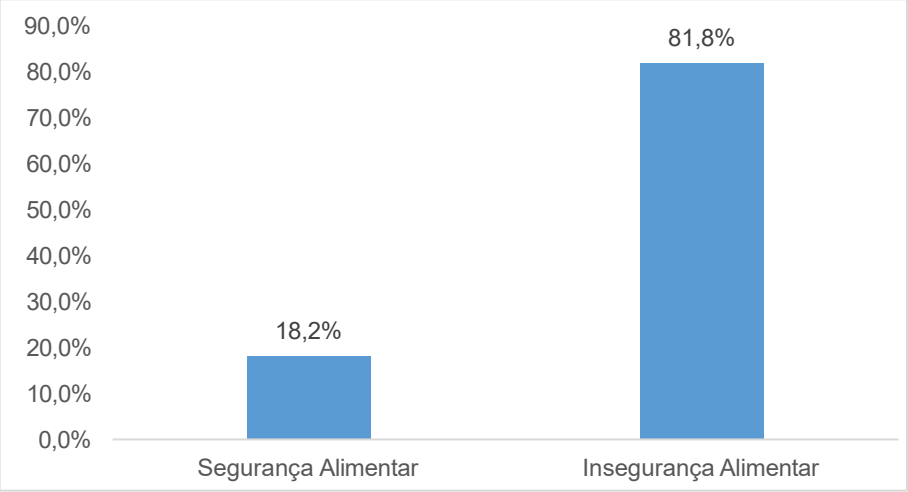


Fonte: Elaboração própria (2024).

No tocante, a IAN, como apontado por Maas *et al*. (2020), é um problema complexamente relacionado a fatores socioeconômicos. Nossos resultados contribuem para esse debate, evidenciando que a renda familiar e a escolaridade são determinantes essenciais. A associação entre menor renda e maior risco de IAN, juntamente com a vulnerabilidade de famílias com baixa escolaridade, reflete as desigualdades sociais e a necessidade de políticas públicas que promovam a equidade e a segurança alimentar.

É proveitoso observar que os resultados da pesquisa EBIA revelam um quadro preocupante sobre a segurança alimentar: 81,8% das famílias pesquisadas declararam enfrentar algum grau de IAN, ou seja, não têm acesso regular a alimentos seguros, nutritivos e em quantidade suficiente para garantir uma vida saudável e ativa. Os dados podem ser observados abaixo, no Gráfico 5.

Gráfico 5 – Situação de segurança alimentar das famílias participantes da pesquisa



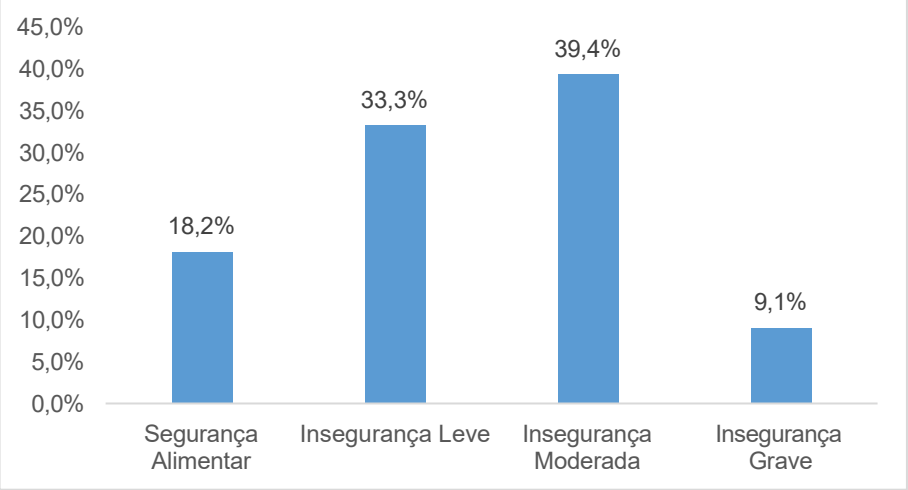
Fonte: Elaboração própria (2024).

Dentre essas, 39,4% (Gráfico 6) encontram-se em situação de IAN moderada, o que

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

significa que a quantidade de alimentos disponível para essas famílias é insuficiente, comprometendo sua qualidade de vida e bem-estar.

Gráfico 6 – Distribuição das famílias por nível de segurança alimentar



Fonte: Elaboração própria (2024).

Tem-se presente que a IAN no Brasil, evidenciada pela pesquisa EBIA, exige ações urgentes e abrangentes. Além de políticas públicas que garantam o acesso à alimentação, é necessário promover práticas sustentáveis, como o AIA.

Mendes *et al*. (2023) ressalta a importância de promover a EAN para incentivar o AIA. Ao ensinar as pessoas a valorizarem todas as partes comestíveis e a preparar receitas nutritivas e saborosas, é possível melhorar a qualidade da alimentação e prevenir doenças crônicas. Essa prática, além de ser mais sustentável, pode contribuir para a redução dos custos com alimentação e para a promoção da segurança alimentar

3.1.2 Segundo encontro

O segundo encontro foi realizado em formato de roda de conversa com os participantes. Durante esta atividade, foram discutidos temas como o desperdício de alimentos e seu impacto nos âmbitos ambiental, econômico e social. Também foram abordados tópicos sobre reciclagem e compostagem, com a apresentação de práticas de reaproveitamento de resíduos alimentares e orientações sobre como realizar compostagem doméstica. A diferença entre lixo orgânico e inorgânico também foi explicada. Além disso, o conceito de AIA foi considerado, com explicação sobre técnicas de aproveitamento de cascas, talos, sementes e outras partes dos alimentos que geralmente são descartadas, destacando seus benefícios nutricionais e econômicos, ressaltando a importância dessa prática.

Ao final de cada roda de conversa, foi realizada uma degustação de um bolo de abobrinha preparado de forma inovadora. A experiência de degustar o bolo de abobrinha foi positiva, superando as expectativas das famílias quanto ao sabor e à textura do alimento. Essa receita, que utilizou o alimento integralmente, demonstra uma aplicação prática do conceito de AIA.

A escolha deste ingrediente comumente utilizado em preparações salgadas, visou desafiar a percepção das famílias sobre as possibilidades culinárias e nutricionais dos

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

alimentos. A degustação tinha como objetivo ilustrar, de maneira concreta, como é possível transformar um alimento comum em uma receita nutritiva e saborosa, reforçando os benefícios econômicos e nutricionais do AIA.

3.1.3 Terceiro encontro

Convém destacar que no terceiro e último encontro, foram realizadas oficinas culinárias em duas das três instituições participantes: Núcleo Social Roger Fernandes Rodrigues, situada no município de Cariacica-ES onde foi aplicada a primeira oficina contando com a presença de 10 pessoas e Obra Social Nossa Senhora das Graças situada no município de Vitória-ES na qual realizamos a segunda oficina, com a participação de 8 mulheres. Ao todo 18 pessoas, aprenderam receitas práticas e saborosas que utilizam todas as partes dos alimentos, como cascas, talos e sementes.

Os participantes, foram organizados em pequenos grupos para a preparação das receitas. Algumas receitas realizadas foram adaptadas da sua receita original para melhorar o sabor ou incorporar ingredientes que desejávamos utilizar, mantendo o equilíbrio nutricional e o aproveitamento dos alimentos disponíveis.

Assim todas as receitas foram previamente testadas para garantir que fossem práticas e viáveis de serem reproduzidas em casa. Elas priorizaram o uso de partes dos alimentos que normalmente seriam descartados, como cascas, talos e sementes, demonstrando na prática os princípios do AIA.

Dentro desse contexto, as receitas ensinadas na oficina incluíam: bolo de tomate, bolinho de batata com brócolis, maionese com casca de banana e refrigerante caseiro de cenoura. Todas foram preparadas de forma integral, utilizando todo o alimento.

Para avaliar a qualidade das receitas preparadas durante as oficinas, foi aplicada uma ficha de análise sensorial ao final de cada encontro. Os participantes avaliaram aspectos como sabor, aroma e apresentação das receitas, e os resultados indicaram uma alta aceitabilidade de todas elas. Segundo o Manual para Aplicação dos Testes de Aceitabilidade do Programa Nacional de Alimentação Escolar (Brasil, 2017), um alimento é considerado aceito quando atinge 85% de aprovação nas categorias 'gostei' e 'adorei'. Assim, a satisfação dos participantes confirmou o sucesso das atividades realizadas, conforme a Tabela 1.

Tabela 1 – Análise sensorial de receitas aplicadas

Variáveis	Nº de pessoas	%
Bolinho de batata com brócolis		
Não gostei	1	5,6%
Gostei	2	11,1%
Gostei muito	15	83,3%
Bolo de tomate		
Gostei pouco	2	11,1%
Razoável	1	5,6%
Gostei	3	16,7%
Gostei muito	12	66,7%
Maionese de banana		

SALESIANO CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO
CIÊNCIA NA PRÁTICA
ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Variáveis	Nº de pessoas	%
Não gostei	1	5,6%
Gostei	5	27,8%
Gostei muito	12	66,7%
Refrigerante caseiro		
Razoável	1	5,6%
Gostei	4	22,2%
Gostei muito	13	72,2%

Fonte: Elaboração própria (2024).

Segundo Alves (2019), a avaliação sensorial é fundamental para entender a relação entre as características sensoriais de um produto e a sua aceitação pelos consumidores.

Ao término de cada oficina, foi disponibilizado um ebook contendo 25 receitas, incluindo aquelas feitas durante as oficinas. A elaboração do ebook foi baseada em uma pesquisa bibliográfica que utilizou artigos científicos, sites de buscas, livro de receitas do programa Sesc Mesa Brasil e fontes acadêmicas relevantes sobre o tema do AIA, incluindo receitas já testadas e validadas por outras pessoas.

3.1.4 Limitações

Entre as limitações da pesquisa, destaca-se a dificuldade de adesão de algumas famílias ao formato digital utilizado para a coleta de dados, a influência de fatores socioeconômicos e culturais na aplicação prática dos conceitos envolvidos, bem como a falta de interesse demonstrada por parte de alguns participantes ao longo do projeto.

Diante das particularidades de cada instituição, optamos por priorizar a realização da oficina em duas delas. A terceira instituição, embora importante, enfrenta desafios como a dificuldade de acesso das famílias e a necessidade de um trabalho mais aprofundado de sensibilização para a participação em atividades como esta.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa, realizada com famílias em situação de vulnerabilidade social atendidas pelo Programa Sesc Mesa Brasil – ES, teve como objetivo principal avaliar o conhecimento sobre o AIA e a situação de IAN nesse grupo. Os resultados evidenciam a necessidade de intensificar as ações de EAN, visando promover a segurança alimentar e nutricional e contribuir para a redução do desperdício de alimentos.

Vale mencionar que a análise dos dados revelou que, apesar da importância do tema, a maioria dos participantes apresentava pouco conhecimento sobre o AIA e frequentemente descartava partes comestíveis dos alimentos. Essa prática, além de gerar desperdício, implica em perdas nutricionais significativas, uma vez que muitas dessas partes são ricas em vitaminas, minerais e fibras.

A pesquisa evidencia uma associação preocupante entre a IAN e o desperdício de alimentos, especialmente em famílias vulneráveis. O que pode ser explicado por diversos fatores, como a falta de conhecimento sobre as propriedades nutricionais dos alimentos, a dificuldade em acessar informações sobre receitas e técnicas de preparo,

ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

e recursos financeiros insuficientes para adquirir alimentos frescos e de qualidade.

As oficinas culinárias realizadas durante a pesquisa mostraram-se uma ferramenta eficaz para promover a EAN e incentivar o AIA. Os participantes demonstraram grande interesse em aprender novas receitas e técnicas de cozimento, valorizando a oportunidade de aprender a aproveitar integralmente os alimentos.

Em suma, o estudo demonstra a importância de promover o AIA como estratégia para combater a IAN e o desperdício. As ações de EAN, em conjunto com o fortalecimento de parcerias e o desenvolvimento de materiais educativos, são fundamentais para transformar a realidade das famílias em situação de vulnerabilidade social.

Por fim, não devemos deixar de considerar que para alcançar resultados mais significativos na promoção do AIA, é imprescindível a implementação de políticas públicas abrangentes que incentivem a produção e o consumo sustentável de alimentos. Essas políticas devem englobar ações de EAN, apoio à pesquisa e desenvolvimento de tecnologias para o aproveitamento integral, e incentivos à indústria e ao comércio para a redução do desperdício. Somente com uma abordagem integrada e multisetorial será possível transformar o sistema alimentar e garantir a SAN para todos.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. T. de S. **Análise sensorial: uma ferramenta analítica para desenvolvimento de produtos alimentícios**. 2019. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2019. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/36373. Acesso em: 12 nov. 2024.

ARAÚJO, G. T. de *et al*. **Aproveitamento integral dos alimentos: projeto de educação nutricional em uma ONG da região de São Paulo**. 2021. Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza, São Paulo, 2021. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/15570. Acesso em: 16 jun. 2024.

BASTOS, S. H. V. **Da fisiologia humana à educação alimentar e nutricional: práticas educativas para promoção da alimentação saudável no Instituto Federal da Paraíba**. 2020. 159 f. Dissertação (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, João Pessoa, 2020. Disponível em: https://repositorio.ifpb.edu.br/handle/177683/1007. Acesso em: 24 out. 2024.

BOAS, L. G. V. A escala brasileira de insegurança alimentar (EBIA) e as principais condicionantes da (in)segurança alimentar no Brasil. **Revista Geoconexões**, [S. l.], v. 1, n. 15, p. 114-134, 2023. DOI: 10.15628/geoconexes.2023.14258. Disponível em: https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/geoconexoes/article/view/14258. Acesso em: 24 out. 2024.

BORTOLANZA, E. D. V. de C. *et al*. (In)segurança alimentar e nutricional e fatores associados em famílias chefiadas por mulheres beneficiárias do Programa Bolsa Família. **Segurança Alimentar e Nutricional**, Campinas, v. 30, n. 00, p. e023001, 2023. DOI: 10.20396/san.v30i00.8670041. Disponível em: https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8670041. Acesso

ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

em: 17 jun. 2024.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária**. Resolução da Diretoria Colegiada – RDC nº 216, de 15 de setembro de 2004**. Dispõe sobre as Boas Práticas para Serviços de Alimentação. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 set. 2004. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2004/res0216_15_09_2004.html. Acesso em: 28 out. 2024.

BRASIL. **Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Brasília, 2012. Disponível em: https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf. Acesso em: 23 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Educação. **Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação. Manual para aplicação dos testes de aceitabilidade no Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE)**. Brasília, DF: FNDE, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Insegurança alimentar e nutricional**. 2022. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/glossario/inseguranca-alimentar-e-nutricional. Acesso em: 21 nov. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Assistência Social, Família e Combate à Fome. **Manual do pesquisador – Programa Banco de Alimentos**. Brasília, 2023. Disponível em: https://www.gov.br/mds/pt-br. Acesso em: 16 jun. 2024.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **O direito humano à alimentação adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: MDS, 2012. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/DHAA_SAN.pdf. Acesso em: 23 jun. 2024.

BRITO, P. A. *et al*. Fatores associados à insegurança alimentar e nutricional em comunidade carente. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 33, p. 1-11, 2020. DOI: 10.5020/18061230.2020.10415. Disponível em: https://doi.org/10.5020/18061230.2020.10415. Acesso em: 23 jun. 2024.

COIMBRA, H. K. P. **Aproveitamento integral dos alimentos: qualidade nutricional e consciência ambiental**. 2022. 40 f. Trabalho de Conclusão de Curso – Faculdades Anhanguera, Ipatinga, 2022. Disponível em: https://repositorio.pgsscogna.com.br//handle/123456789/52032. Acesso em: 18 jun. 2024.

CONFERÊNCIA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, 1., 1986, Brasília. Documento final. Brasília: Ministério da Saúde, 1986.

COSTA, J. de S. *et al*. **Aproveitamento integral dos alimentos no combate ao desperdício: qualidade nutricional e aceitabilidade de preparações**. 2023. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Técnico em Nutrição e Dietética) – Centro

ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Paula Souza, Escola Técnica de Cidade Tiradentes, São Paulo, 2023.

ENANI – Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil. ENANI-2019. [S. l.], [s.d.]. Disponível em: https://enani.nutricao.ufrj.br/enani-2019/. Acesso em: 23 jun. 2024.

FAO. **The state of food and agriculture 2019: moving forward on food loss and waste reduction**. Rome: FAO, 2019. Disponível em: https://www.fao.org/interactive/state-of-food-agriculture/2019/en/. Acesso em: 12 nov. 2024.

FLOR, M. J. P. de S. *et al*. Reaproveitar para economizar uma prática de inserir os alimentos de forma integral como: (cascas, talos, folhas e sementes). **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 9, p. 450-462, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i9.6792. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/6792. Acesso em: 17 jun. 2024.

GUERRA, L. D. da S. ComiDHAA de verdade para todos: desafios para a efetivação do direito humano à alimentação adequada no cenário de crises no Brasil. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 2, p. e210370pt, 2022. DOI: 10.1590/S0104-12902022210370pt. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0104-12902022210370pt. Acesso em: 17 jun. 2024.

KOBIYAMA, S. E. **Avaliação das emissões de gases de efeito estufa no gerenciamento de resíduos sólidos urbanos: análise das emissões diretas e evitadas de dióxido de carbono equivalente**. 2022. 99 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Engenharia Sanitária e Ambiental) – Universidade Federal de Santa Catarina, Centro Tecnológico, Departamento de Engenharia Sanitária e Ambiental, Florianópolis, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/237521. Acesso em: 16 nov. 2024.

KUASOSKI, M. **Bancos de alimentos paranaenses e o combate às perdas e desperdícios de alimentos na perspectiva da transição sociotécnica para a sustentabilidade**. 2022. 219 f. Tese (Doutorado em Desenvolvimento Comunitário) – Universidade Estadual do Centro-Oeste, Irati, PR, 2022. Disponível em: http://tede.unicentro.br:8080/jspui/handle/jspui/2046. Acesso em: 16 nov. 2024.

LAVINHATI, P. N. *et al*. Sustentabilidade na gestão de resíduos em unidades de alimentação e nutrição. **Revista Multidisciplinar da Saúde**, v. 3, n. 3, p. 55-69, 2021.

LAZARINO, T. M. **(In)segurança alimentar em gestantes no município de Ouro Preto, MG**. 2023. 66 f. Monografia (Graduação em Nutrição) – Escola de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2023. Disponível em: http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/5859. Acesso em: 16 nov. 2024.

LEÃO, Marília (org.). **O direito humano à alimentação adequada e o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional**. Brasília: ABRANDH: MDS, 2013. 138 p.

ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

MAAS, N. M. *et al*. Insegurança alimentar em famílias de área rural do extremo sul do Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2605-2614, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020257.26402018. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.26402018. Acesso em: 2 nov. 2024.

MENDES, M. F. da C. *et al*. Conhecimento e avaliação de produtos elaborados com partes não convencionais de frutas para famílias em vulnerabilidade social em Goiânia. **Revista Realização**, v. 10, n. 19, p. 162-174, jul. 2023. DOI: 10.30612/realizacao.v10i19.16535. Disponível em: https://doi.org/10.30612/realizacao.v10i19.16535. Acesso em: 10 nov. 2024.

NAÇÕES UNIDAS BRASIL. **Fome aumenta no mundo e atinge 820 milhões de pessoas, diz relatório da ONU**. 2019. Disponível em: https://nacoesunidas.org/fome-aumenta-no-mundo-e-atinge-820-milhoes-de-pessoas-diz-relatorio-da-onu/. Acesso em: 13 nov. 2024.

NUNES, L. dos S; BASTOS, P. R. A. C.. **Elaboração de material educativo sobre aproveitamento integral dos alimentos com ênfase em ações culinárias sustentáveis**. 2022. 69 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Sagrado Coração - UNISAGRADO - Bauru - SP, 2022. Disponível em: https://repositorio.unisagrado.edu.br/items/f3321983-d27f-4c59-b116-10c6674338ef. Acesso em: 02 nov. 2024.

OLIVEIRA, A. K. M. de. **Aproveitamento integral de alimentos e aceitação de critério por crianças em organização não governamental de João Pessoa/PB**. 2020. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Gastronomia) – Universidade Federal da Paraíba, Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional, João Pessoa, 2020. Disponível em: https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/24286. Acesso em: 02 nov. 2024.

OLIVEIRA, K. M. **Capacitação de famílias em situação de vulnerabilidade social sobre o aproveitamento integral de alimentos**. 2019. [n] f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) – Universidade Estadual do Rio Grande do Sul, Caxias do Sul, 2019. Disponível em: https://repositorio.uergs.edu.br/xmlui/handle/123456789/1529. Acesso em: 16 jun. 2024.

PITANGA, F. H. *et al*. Estado nutricional de crianças e adolescentes do Brasil: uma revisão bibliográfica sistemática. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 5, p. 46676-46695, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n5-194. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29546. Acesso em: 17 jun. 2024.

QUEIROZ, M. S.; SANTANA, C. da S. L. Análise da prevalência de anemia ferropriva em crianças com idade entre 1 e 5 anos no Brasil. **Saúde.com**, [S. l.], v. 16, n. 4, 2021. DOI: 10.22481/rsc.v16i4.5406. Disponível em: https://periodicos2.uesb.br/index.php/rsc/article/view/5406. Acesso em: 16 nov. 2024.

RIGON, T. B. *et al*. A educação alimentar e nutricional como estratégia para reduzir o desperdício de alimentos nas escolas públicas de ensino fundamental. **Demetra:**

ISSN: 2966-0106
v. 05, n. 01, 2026
DOI: 10.65458/v5n1.0120

Alimentação, Nutrição e Saúde, v. 17, e63357, 2022. DOI: 10.12957/demetra.2022.63357. Disponível em: https://doi.org/10.12957/demetra.2022.63357. Acesso em: 17 jun. 2024.

ROCHA, J. S. da; FERREIRA, J. C. de S. Aproveitamento integral dos alimentos e impacto na saúde da população. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 6, e58711629210, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i6.29210. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29210. Acesso em: 16 jun. 2024.

RODRIGUES, J. H. *et al*. Contribuição do aproveitamento integral dos alimentos para saúde e meio ambiente. **Revista Ibero-Americana de Ciências Ambientais**, v. 12, n. 7, p. 314-327, 2021. DOI: 10.6008/CBPC2179-6858.2021.007.0029. Disponível em: http://doi.org/10.6008/CBPC2179-6858.2021.007.0029. Acesso em: 17 jun. 2024.

SANTOS, K. C. dos; CORRÊA, L. T. C.; BUENO, M. L. de O.; OLIVEIRA, R. C. dos S. R. **Aproveitamento integral dos alimentos**. 2023. 56 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Nutrição e Dietética) – Etec João Gomes de Araújo, Pindamonhangaba, 2023. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/18894. Acesso em: 30 nov. 2024.

SESC. Departamento Nacional. Guia do Programa Mesa Brasil Sesc. Rio de Janeiro: Sesc, Departamento Nacional, 2016.

SESC-ES. Departamento Regional. Relatório de atividades 2022. Vitória: SESC, Departamento Regional, 2022.

SGANZERLA, W. G.; ROSA, C. G. da. A extensão universitária como forma de promover a disseminação do conhecimento: oficinas de aproveitamento integral de alimentos em municípios de Santa Catarina, Brasil. **Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo**, abr. 2019. Disponível em: https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/04/extensao-universitaria.html. Acesso em: 11 nov. 2024.

SILVA, P. A. P. C. *et al*. Aproveitamento integral dos alimentos: alimentos alternativos de baixo custo com alto valor nutricional na melhoria da qualidade de vida da população carente. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 10, p. 1466-1479, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i10.7249. Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/7249. Acesso em: 17 jun. 2024.

SILVA, S. C. *et al*. Vídeos educativos de oficina culinária para incentivo da alimentação saudável em Unidades de Saúde. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 21316-21336, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n4-341. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/9237. Acesso em: 17 jun. 2024.

SILVEIRA, M. S. da *et al*. Aproveitamento integral de alimentos: uma possível ferramenta de consumo sustentável. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 8, p. 80729-80738, 2021.