

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS



CRÉDITOS

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro | SES-RJ

SECRETÁRIA DE SAÚDE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Claudia Maria Braga de Mello

SUBSECRETÁRIO DE VIGILÂNCIA E ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Mário Sérgio Ribeiro

SUPERINTENDENTE DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Helen Keller Saraiva e Silva Barreto

SUPERINTENDENTE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Halene Cristina Dias de Armada e Silva

COORDENADORA DO PROJETO

Natália Rosa Almeida

COORDENADORA DOS CICLOS DE VIDA

Michelli Melo Grama

ELABORAÇÃO TÉCNICA

Aldeli Carmo

ATAN | SES-RJ

Adriana Batista Fernandes

ATAN | SES-RJ

Halene Cristina Dias de Armada e Silva

SUPAPS | SES-RJ

Isabel Siciliano

Gerência de Projetos Integrados de Responsabilidade Social | FIRJAN

Jacqueline Toledo Hosken

COOVFA | SES-RJ

Jussara de Moura Salgado

COOVFA | SES-RJ

Karina Maria de Castro Silva

ATAN | SES-RJ

Luciana de Almeida Pires

ATAN | SES-RJ

Michelli Melo Grama

SUPAPS | SES-RJ

Natália Barreto Coelho

Centro de Referência em Saúde | FIRJAN

Natália Rosa Almeida

Funrio-Gabinete | SES-RJ

Priscila dos Santos Medeiros

Centro de Referência em Saúde | FIRJAN

Regiane Borges de Almeida

ATAN | SES-RJ

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Maria Vitória Germano

Assessoria de Comunicação Social e Visual | SES-RJ

INTRODUÇÃO

Cuidar da saúde começa com a alimentação do dia a dia. Comer bem ajuda a prevenir doenças, dá mais energia e melhora a qualidade de vida. Pensando nisso, a Secretaria de Estado de Saúde do Rio de Janeiro, em parceria com a FIRJAN SESI, preparou este e-book sobre Aproveitamento Integral dos Alimentos, com orientações simples e práticas para todos.

Muitas vezes, partes dos alimentos como cascas, talos, folhas e sementes são jogadas fora mesmo sendo boas para o consumo. O aproveitamento integral dos alimentos ensina a usar melhor tudo o que vem da comida, ajudando a evitar o desperdício, e a deixar as refeições mais nutritivas.

Essas partes dos alimentos têm muitas vitaminas, minerais e fibras, que ajudam o corpo a funcionar melhor e a prevenir problemas de saúde, como pressão alta, diabetes, obesidade e prisão de ventre. Quando bem lavadas e preparadas do jeito certo, podem ser usadas com segurança na alimentação da família.

Neste material, você vai encontrar informações fáceis de entender, dicas de higiene e conservação dos alimentos e receitas simples, gostosas e econômicas para o dia a dia.

Este e-book é um convite para mudar pequenos hábitos e cuidar melhor da saúde, do bolso e do meio ambiente. Com escolhas simples, é possível ter uma alimentação mais saudável e uma vida melhor.

CAPÍTULO I

APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS: O QUE É E COMO FAZER?

O aproveitamento integral dos alimentos é uma maneira prática que se refere à utilização do alimento por completo, incluindo as “partes comestíveis não convencionais”, que normalmente são descartadas no preparo. Esse é um processo que envolve uma boa seleção dos alimentos e conhecer que partes podem ser utilizadas nas receitas. Na seleção, observe se o alimento está bom para o consumo, ou seja, sem partes amolecidas, mofadas ou estragadas. Em seguida, higienize de maneira adequada conforme as orientações do capítulo sobre Boas Práticas.

Você poderá preparar receitas variadas e nutritivas como sopas, doces, bolos, pães, suflês, bolinhos, biscoitos, hambúrguer, geleias, sucos, chás, chips, doces em conservas, refogados, ensopados, farofas, arroz e saladas utilizando as **cascas, entrecascas, talos, ramas, sementes, concentrado de fibras e folhas**. Veja alguns exemplos abaixo:

- **Cascas:** maçã, abacaxi, laranja, banana, melão, tangerina, mamão, batata, abóbora, cenoura, abobrinha, pepino, berinjela, beterraba, melão, maracujá, goiaba, manga, abóbora.
- **Entrecasca:** melancia e maracujá. Talos: salsa, brócolis, couve-flor, beterraba e couve-manteiga.
- **Ramas:** cenoura, beterraba.
- **Sementes:** abóbora, jaca e melão.
- **Concentrado de Fibras:** milho, abacaxi.
- **Folhas:** cenoura, beterraba, abóbora, couve-flor, batata-doce, nabo, abóbora, mostarda e rabanete.

Lembre-se que não existe uma regra, você pode usar a sua criatividade para criar opções de preparação.



CAPÍTULO II

BENEFÍCIOS DO APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS PARA A SAÚDE

As partes comestíveis não convencionais dos alimentos são tão nutritivas quanto aquelas habitualmente consumidas pela população e podem conter grandes quantidades de vitaminas, minerais, proteínas e fibras, por exemplo.

A utilização de talos, folhas, sementes e cascas para elaboração de novas receitas enriquece a alimentação diária, sendo um grande aliado da saúde, pois contém nutrientes que exercem funções importantes para o corpo, além de auxiliarem na prevenção e no controle de diversas doenças. E dependendo do alimento esses compostos estão em quantidades muito maiores do que encontramos nas partes comestíveis tradicionais, como demonstrado nos exemplos abaixo:

- **Semente de abóbora tem 28 vezes mais fibra** do que a sua polpa;

- **Casca da beterraba tem 75 vezes mais vitamina C** do que a sua polpa;

Rama da cenoura tem 14 vezes mais cálcio do que a sua polpa.

Agora vamos aprender os benefícios dos nutrientes para nossa saúde e onde podemos encontrá-los.



NUTRIENTE	BENEFÍCIOS PARA SAÚDE	ONDE ENCONTRAR
Fibras	- Regula o funcionamento do intestino, prevenindo a prisão de ventre, hemorroidas e câncer de intestino; - Reduz o colesterol ruim (LDL colesterol), a pressão arterial e previne doenças do coração; - Aumenta sensação de saciedade, diminuindo o apetite e o consumo de calorias, auxiliando no tratamento de sobrepeso e obesidade; - Melhora as taxas de açúcar no sangue, controlando o diabetes; - Alimenta as bactérias boas do intestino, melhorando a imunidade e reduzindo inflamações do organismo.	Casca: abacaxi, goiaba, jaca, jiló, laranja, limão, maçã, manga, maracujá, mexerica; Folha: brócolis e erva cidreira; Semente: abóbora, maracujá e melão; Talo: erva cidreira e salsinha.
Vitamina C	- Ação antioxidante, diminuindo o efeito do estresse no corpo, melhorando a saúde dos vasos sanguíneos, reduzindo a pressão arterial e o entupimento de artérias (aterosclerose), além de prevenir contra o envelhecimento precoce; - Melhora a imunidade e diminui os sintomas de gripes e resfriados; - Produção de colágeno, melhorando a saúde da pele (elasticidade e firmeza), cabelos, unhas, ossos, articulações e gengivas; - Ajuda na cicatrização de feridas; - Auxilia na absorção de ferro.	Casca: abacaxi, banana, batata doce, beterraba, goiaba, jaca, laranja, limão, mamão e maracujá; Folha: beterraba, brócolis, couve-flor, erva cidreira e salsão; Talo: acelga, agrião, beterraba, erva cidreira e salsinha; Rama: cenoura.
Cálcio	- Formação e fortalecimento de dentes e ossos, além da prevenção da osteoporose e fraturas; - Atua na contração e relaxamento dos músculos do corpo, controlando os batimentos do coração e a pressão arterial; - Ajuda na coagulação sanguínea.	Casca: laranja Folha: salsão Rama: cenoura
Potássio	- Controla a pressão arterial, melhora a circulação, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares, como o acidente vascular encefálico (AVC); - Previne câibras, auxilia na saúde óssea, previne cálculos renais e a osteoporose; - Melhora a resposta do corpo à insulina, reduzindo o açúcar no sangue e prevenindo o aparecimento do diabetes; - Ajuda na hidratação e combate o inchaço; - Atua na contração muscular (inclusive no coração) e na transmissão de impulsos nervosos.	Casca: abóbora, banana, batata doce, batata doce roxa, beterraba, cenoura, jiló, limão, mamão, manga, maracujá e rabanete Concentrado de fibras: milho Folha: beterraba, brócolis, couve-flor, erva cidreira, nabo, salsão e salsinha Miolo: pimentão Talo: beterraba, brócolis, couve, couve-flor, espinafre, erva cidreira, melancia, mostarda, nabo, salsão e salsinha Semente: jaca, maracujá, melão Rama: cenoura

Fósforo	- Formação e fortalecimento de dentes e ossos; - Participa da produção de energia; - Formação do DNA humano.	Casca: abacaxi, banana, laranja, mamão (desverdecido) e melão Folha: couve-flor, salsão e salsinha Talo: beterraba, espinafre, salsão e salsinha
Ferro	- Participa da oxigenação de tecidos e órgãos do corpo, importante para produção de energia (disposição diária) e melhora a força e resistência dos músculos; - Melhora a imunidade, combatendo infecções; - Previne a anemia, evitando cansaço, fraqueza, tontura e palidez; - Evita o ressecamento da pele e a queda de cabelos.	Folha: salsão Talo: agrião e salsão Rama: cenoura
Proteínas	- Participa da oxigenação de tecidos e órgãos do corpo, importante para produção de energia (disposição diária) e melhora a força e resistência dos músculos; - Melhora a imunidade, combatendo infecções; - Previne a anemia, evitando cansaço, fraqueza, tontura e palidez; - Evita o ressecamento da pele e a queda de cabelos.	Semente: abóbora, melão

Foram incluídos na tabela os alimentos que possuem a quantidade mínima de 10% do valor diário (VD) recomendado para cada nutriente.

**Alimentos com grande quantidade de cálcio, porém inferior a 10% do valor diário (VD) recomendado.

CAPÍTULO III

CONSUMO CONSCIENTE E REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO: UM COMPROMISSO COLETIVO.

A forma como compramos, usamos e descartamos os alimentos traz consequências para toda a sociedade. Nossas escolhas influenciam a saúde, o meio ambiente, a economia e a vida em comunidade. Por isso, consumir não é apenas um ato individual, mas um compromisso coletivo.

O consumo consciente significa fazer escolhas com mais atenção e responsabilidade. No caso dos alimentos, isso envolve pensar antes de comprar, evitar exageros, usar melhor o que temos em casa e reduzir o desperdício. Essas atitudes ajudam a cuidar da saúde, respeitar o meio ambiente e garantir uma alimentação mais justa para todos.

Um dos principais pontos do consumo consciente é a redução do desperdício. Isso quer dizer evitar jogar fora alimentos que ainda podem ser consumidos, aproveitar melhor os recursos disponíveis e diminuir a quantidade de lixo que produzimos, seja em casa, no trabalho ou na comunidade.

Quando desperdiçamos alimentos, não jogamos fora apenas comida. Também estamos desperdiçando água, energia, dinheiro, trabalho humano e matéria-prima

usada na produção. Além disso, o lixo gerado contribui para a poluição do meio ambiente e para o aumento dos gases que causam o aquecimento global.

Estudos mostram que uma parte significativa dos gases de efeito estufa está relacionada a alimentos que não são consumidos. Estes gases contribuem para problemas como o aumento da temperatura do planeta, o derretimento das geleiras e o crescimento de doenças ligadas ao calor e à poluição. No Brasil, cerca de 26 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçados por ano, quantidade suficiente para alimentar cerca de 13 milhões de pessoas. Deste montante, aproximadamente 11 milhões de toneladas são de frutas e hortaliças, segundo dados do Centro de Estudos e debates estratégicos (CEDES, 2018)¹.

A boa notícia é que cada pessoa pode contribuir para mudar essa realidade com atitudes simples no dia a dia. Algumas formas de reduzir o desperdício em casa são:

Evitar compras em excesso: comprar apenas o que realmente será consumido, evitando promoções e compras por impulso.

Planejar as compras: fazer uma lista antes de ir ao mercado, observando o que já tem na geladeira e nos armários e considerando o consumo da família.

Aproveitar integralmente os alimentos: usar cascas, talos, folhas e sementes sempre que possível, conforme orientações seguras de preparo.

Armazenar corretamente os alimentos: organizar a geladeira e os armários, colocando os alimentos mais antigos na frente para serem consumidos primeiro. Alimentos cozidos devem ser guardados por até três dias na geladeira, e os industrializados devem seguir o prazo indicado no rótulo após a abertura.

Valorizar os alimentos in natura: dar preferência a alimentos frescos ou minimamente processados, que geram menos lixo e tornam as refeições mais saudáveis.

Saber congelar e descongelar: o congelamento ajuda a conservar os alimentos. O ideal é descongelar na geladeira e evitar recongelar alimentos já descongelados.

Reduzir o desperdício traz muitos benefícios. Para o meio ambiente, diminui o uso de água, solo e energia, reduz a poluição e a quantidade de lixo. Para a economia, evita gastos desnecessários e ajuda as famílias a economizar dinheiro. Além disso, valoriza o trabalho de quem produz os alimentos e fortalece hábitos mais responsáveis e sustentáveis.

Evitar o desperdício de alimentos é um gesto de cuidado com a saúde das pessoas e do planeta.



Acesse os sites abaixo para saber mais:

[Ataku - Alimentos](#)

[Banco de Alimentos - Receitas](#)

[Ecobenefícios - Dia Mundial da Alimentação](#)

[Embrapa - Hortaliças](#)

[Revista Galileu - Desperdício de Comida](#)

CAPÍTULO IV

BOAS PRÁTICAS – HIGIENE DO MANIPULADOR E CUIDADOS NA MANIPULAÇÃO DOS ALIMENTOS

PERIGO NO ALIMENTO

Você sabia que ao prepararmos os alimentos devemos ficar atentos a alguns perigos que, se não forem evitados, podem causar problemas de saúde em quem consumir esses alimentos.

Os perigos podem ser agentes biológicos, químicos ou físicos, por exemplo:

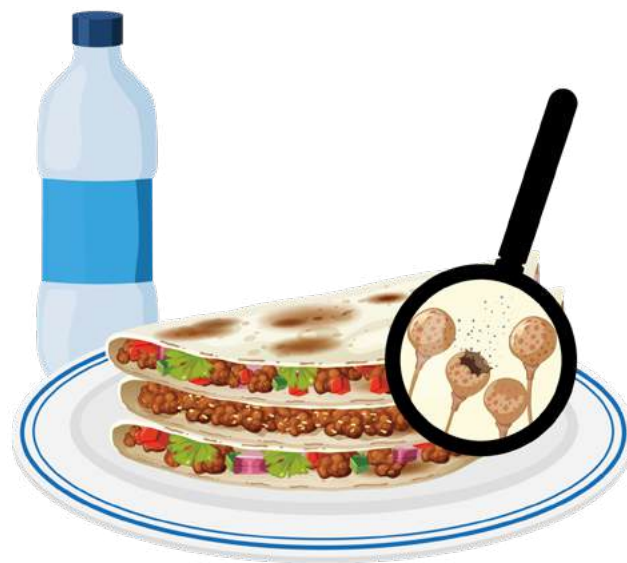
Perigo físico: pequenos pedaços de vidro, insetos (ou parte deles), pelos de roedores (ou suas fezes), peda-

ços de plástico das embalagens e utensílios, parafusos e arruelas que soltam de equipamentos, além de tarra-xas de brinco e pedaços de lâmina de estilete, lascas de madeira, cliques ou grampos (usados para fechar embalagens), entre outros.

Perigo químico: resíduos de inseticidas, detergentes, desinfetantes, lubrificantes, tintas, e, principalmente, as micotoxinas (toxinas produzidas por bolores/mofos durante o armazenamento inadequado).

Perigo biológico: São microrganismos patogênicos, como bactérias (e suas toxinas), vírus e parasitas, capazes de causar doenças ao prejudicar o organismo hospedeiro. Eles se multiplicam quando encontram condições favoráveis (temperatura, água, nutrientes etc.).

Para evitarmos os perigos nos alimentos que preparamos é muito importante seguir as Boas Práticas.



CAPÍTULO V

CUIDADOS NA CONSERVAÇÃO DOS ALIMENTOS

BOAS PRÁTICAS (BP)

As Boas Práticas são procedimentos adotados em todas as etapas de contato com os alimentos para garantir a qualidade higiênico-sanitária e a segurança alimentar.

ÁGUA

A água utilizada no preparo dos alimentos, produção de gelo, higienização de ambientes, equipamentos, utensílios e higiene pessoal deve ser potável, preferencialmente da rede pública. Quando proveniente de poço artesiano, deve passar por filtração e cloração. Caso a água apresente alteração de cor, cheiro ou sabor, não deve ser utilizada, sendo necessário realizar teste de potabilidade.

¹ CEDES - Centro de Estudos e debates estratégicos. Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados. **Perdas e desperdício de alimentos: estratégias para redução**. Série de cadernos de trabalhos e debates 3. Brasília, DF, pág. 176, 2018. Disponível em: <<https://bd.camara.leg.br/bd/items/3c3f3619-64be-41a6-8ada-5961f4562425>> Acesso em: 19 dez. 2025.

HIGIENE PESSOAL

O organismo humano abriga diversos tipos de microrganismos como os presentes no nariz, boca, garganta, intestino, mãos e cabelos e que podem contaminar os alimentos pelo espirro, tosse e hábitos inadequados, como coçar a cabeça e o nariz, durante a manipulação dos alimentos. Dessa forma, bons hábitos de higiene e comportamento adequado durante o preparo dos alimentos são essenciais para minimizar essa contaminação.

Os manipuladores devem manter cuidados básicos de higiene:

- Banho diário e higiene bucal após as refeições;
- Mãos sempre limpas, unhas curtas e sem esmalte;
- Cabelos protegidos com touca ou rede;
- Não utilizar adornos durante o preparo dos alimentos.

Como lavar as mãos?

As mãos são o principal veículo de contaminação dos alimentos, por isso é importante lavá-las, inclusive os antebraços, antes de começar a manipular alimentos, após utilizar o banheiro, na troca de atividades na cozinha e sempre que tiver contato com qualquer área potencialmente contaminada por microrganismos.

Para uma higienização eficiente, os passos a seguir são essenciais:



Palma



Dedos Entrelaçados



Entre os Dedos



Dorço das Mãos



Polegar



Detrás dos Dedos



Extremidades dos Dedos



Punhos

HIGIENE DO LOCAL DE PREPARO

Pisos, paredes, móveis, equipamentos e áreas externas devem estar limpos, organizados e conservados, prevenindo contaminações físicas, químicas e biológicas.

Bancadas e mesas devem ser higienizadas com água, sabão e solução clorada quando necessário.

HIGIENIZAÇÃO DO AMBIENTE

- Retirar resíduos maiores com pá e vassoura;
- Lavar com água e sabão/detergente, esfregando;
- Enxaguar bem;
- Secar bancadas, pias e pisos;
- Desinfetar pisos e paredes com água sanitária, conforme diluição indicada;
- Deixar secar naturalmente.

HIGIENIZAÇÃO DOS EQUIPAMENTOS

- **Fogão:** limpeza diária com água e sabão/detergente;
- **Geladeira:** limpeza semanal e descongelamento quando necessário;
- **Batedeiras e liquidificadores:** desmontar e lavar após o uso.

HIGIENIZAÇÃO DOS UTENSÍLIOS

- **Lavar na ordem:** copos e canecas, talheres e pratos, e por último as panelas;
- Não utilizar palha de aço;
- Retirar restos de alimentos, lavar com esponja e sabão e enxaguar em água corrente.



HIGIENE DOS ALIMENTOS

- Verduras, legumes e frutas: retirar partes estragadas, lavar em água corrente e deixar de molho por 15 minutos em solução clorada (1 colher de sopa de água sanitária própria para alimentos para 1 litro de água). Enxaguar após o tempo indicado.
- Cereais e leguminosas: separar, retirar impurezas e lavar em água corrente antes do cozimento.
- Ovos: lavar apenas no momento do uso, somente com água corrente, sem detergente ou cloro.



ARMAZENAMENTO DOS ALIMENTOS

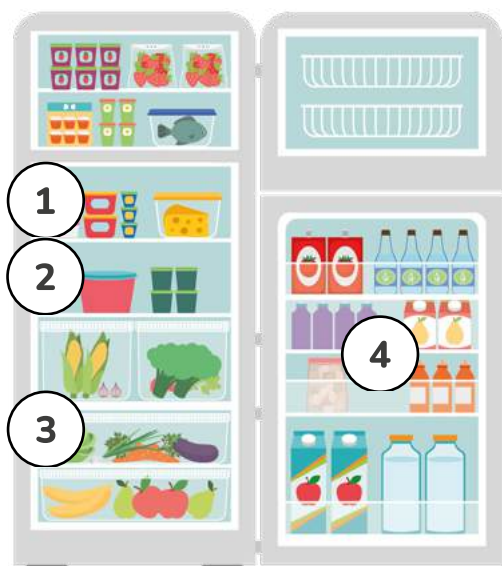
Os alimentos devem ser armazenados em prateleiras ou armários, nunca no chão, organizados por tipo e respeitando a validade. Alimentos abertos devem ser identificados com data de abertura e validade, priorizando o uso dos mais antigos.

Nunca utilizar alimentos vencidos.

Materiais de limpeza e objetos pessoais devem ser guardados separadamente dos alimentos.

ARMAZENAMENTO DE ALIMENTOS PERECÍVEIS

- Manter refrigerados conforme orientação do fabricante;
- Ovos devem ser guardados dentro da geladeira, nunca na porta;
- Evitar contaminação cruzada: alimentos cozidos na parte superior da geladeira e crus na parte inferior;
- Respeitar as temperaturas de refrigeração e congelamento;
- O controle de temperatura (frio ou calor) é essencial para evitar a multiplicação de microrganismos.



1 - Topo da Geladeira: Frios, ovos e leite;

2 - Meio da Geladeira: Alimentos cozidos;

3 - Parte Inferior: Verduras, legumes e frutas;

4 - Porta da Geladeira: Sucos, bebidas, condimentos (temperos e molhos) e água.

CONTROLE DE PRAGAS

As cozinhas devem estar livres de insetos, roedores e outras pragas. Medidas preventivas incluem:

- Telas milimétricas em portas e janelas;
- Borracha de vedação na parte inferior das portas;
- Ralos sifonados com tampa;
- Lixo sempre tampado e retirado regularmente.

Se necessário, deve-se contratar empresa especializada e licenciada para dedetização e desratização. Nunca utilizar veneno de rato em pó.

RESÍDUOS (LIXO)

- Separar resíduos recicláveis do lixo orgânico;
- O lixo orgânico deve ser armazenado em sacos fechados, em local isolado da área de preparo;
- Lixeiras devem ter tampa e ser de fácil limpeza;
- Após manusear o lixo, lavar bem as mãos;
- Vidros e materiais cortantes devem ser embalados, identificados e descartados separadamente.



CAPÍTULO VI - RECEITAS NUTRITIVAS



ALMÔNDEGAS SAUDÁVEIS

800g de carne moída;

2 ovos;

1 xícara (chá) de cebola picada;

1 colher (sopa) de alho picado;

1 colher (chá) de sal;

1 xícara (chá) de salsinha picada;

1 + ½ xícara (chá) de cenoura ralada com casca;

1 + ½ xícara (chá) de repolho roxo picado;

2 xícaras (chá) de aveia;

1 colher (sopa) de óleo (para untar o tabuleiro).

Modo de Preparo: Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, molde bolinhas com a palma da mão, arrume as em tabuleiro untado e asse em forno preaquecido a 170°C por aproximadamente 20 minutos ou até dourar. Sugestão: sirva com o molho de tomate caseiro bem quente.

BEIJINHO DE CASCA DE ABACAXI

1 colher (sopa) de óleo;

1 xícara (chá) de açúcar;

2 xícaras (chá) de casca de abacaxi triturada;

1 xícara (chá) coco ralado sem açúcar;

2 xícaras (chá) de leite em pó; cravos para decorar.

Modo de Preparo: unte a panela com o óleo, acrescente o açúcar e a casca de abacaxi triturada. Mexa bem até o açúcar derreter. Acrescente metade do coco ralado e o leite em pó. Mexer até desgrudar do fundo da panela. Modele os beijinhos e passe no restante do coco ralado. Decore com os cravos. Rendimento: 50 docinhos (aproximadamente).



BOBÓ VEGETARIANO

2 xícaras de chá de aipim;

2 xícaras de chuchu com casca;

½ unidade média de tomate picado;

750ml de leite de coco;

1/4 molho de coentro;

4 dentes de alho picados; ½ cebola picada;

1 colher de chá de colorau;

1 colher de chá de sal;

1 colher (sopa) de óleo;

750ml de água para cocção.

Modo de Preparo: Após higienizar todos os vegetais em água corrente, descasque o aipim e corte-o em cubos. Corte o chuchu, mantendo a casca, em tirinhas curtas. Corte o tomate em cubos pequenos. Pique o coentro, incluindo os talos, a cebola e o alho. Liquidifique o aipim cru com parte da água e leve ao fogo, cozinhando até formar um creme. Reserve. Em outra panela, refogue a cebola e o alho no óleo, acrescente o chuchu e refogue brevemente. Junte o creme de aipim aos poucos, mexendo sempre e adicionando água à medida que for necessário, até obter um creme leve e espesso. Quando o chuchu estiver al dente, acrescente o tomate, o leite de coco e, se desejado, uma pitada de colorau. Cozinhe por mais alguns minutos, ajuste o sal e finalize com o coentro picado.

BOLO DE ABÓBORA COM COCO

500g ou 4 xícaras de abóbora picada com casca;
300ml ou 2 xícaras de leite de coco;
½ xícara de óleo;
5 ovos;
1 + ½ xícara de açúcar;
1 xícara de amido de milho;
3 xícaras de trigo;
1 + ½ xícara de coco ralado;
2 colheres de sopa de fermento.



Modo de Preparo: Bata bem o açúcar e os ovos no liquidificador por 3 minutos. Após, acrescente o óleo, a abóbora e leite de coco. Deixe bater por mais 1 minuto. Por último, acrescente as 2 colheres de sopa de fermento em pó e misture delicadamente, até incorporar. Despeje a massa em forma untada e enfarinhada e asse em forno pré-aquecido a 170 °C por cerca de 30 minutos, ou até dourar e o palito sair limpo.



BOLO DE ABOBRINHA COM CHOCOLATE

3 ovos;
1 xícara (chá) de açúcar;
½ xícara (chá) de óleo;
3 xícaras (chá) de abobrinha verde picada;
2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
½ xícara (chá) de aveia em flocos finos;
½ xícara (chá) de chocolate em pó;
1 colher (sopa) de fermento em pó.

Modo de Preparo: Bata no liquidificador os ovos e o açúcar, acrescente o óleo e bata mais um pouco. Acrescente a abobrinha e bata até obter uma mistura homogênea. Em uma tigela, coloque a farinha de trigo, a aveia e despeje a parte líquida. Mexa bem, e acrescente, por último, o fermento, envolvendo-os levemente. Coloque em assadeira untada e enfarinhada. Asse em forno médio (170°C) pré-aquecido, por aproximadamente 30 minutos.

BOLO DE BERINJELA COM CANELA

3 xícaras de chá de berinjela picada com casca;
75 ml de óleo (½ xícara de chá);
5 ovos;
4 xícaras de chá de farinha de trigo;
2 colheres de sopa de fermento químico;
2 xícaras de chá de açúcar;
2 colheres de sopa de canela em pó
750ml de água para cocção.



Modo de Preparo: Bata os ovos e o açúcar no liquidificador até formar um creme. Acrescente o óleo e a berinjela e bata mais um pouco. Despeje o creme batido em uma tigela, acrescente a farinha aos poucos e mexa bem. Por último, acrescente a canela em pó, o fermento e envolva levemente. Coloque em assadeira untada e enfarinhada e asse em forno médio (170°) pré-aquecido por 30 minutos.

Obs.: Para tornar mais rica em fibras, você pode substituir 1 xícara de farinha por farelo de aveia.

BOLO DE CASCA DE BANANA

4 unidades médias de banana com casca;

5 ovos;

1 + ½ xícara(chá) de açúcar;

½ xícara (chá) de óleo;

4 xícaras (chá) de leite;

500g de farinha de rosca;

2 colheres (sopa) de fermento.

Calda (opcional):

½ xícara (chá) de açúcar;

½ xícara (chá) de água.

Modo de Preparo: Descasque as bananas, separando as cascas para a massa e a banana para a cobertura. Bata no liquidificador os ovos com o açúcar, acrescente o óleo, as cascas das bananas e a água, batendo até obter uma mistura homogênea. Transfira para uma vasilha, adicione a farinha de rosca e misture bem. Por último, incorpore o fermento. Unte um tabuleiro com óleo e polvilhe com açúcar, distribua as bananas cortadas em tiras ou rodela no fundo do tabuleiro e despeje a massa por cima. Asse em forno médio (170 °C), preaquecido, por aproximadamente 40 minutos. Durante o forno, as bananas e o açúcar formam uma cobertura caramelizada natural. Para uma versão mais doce e úmida, é possível preparar uma calda separada: derreta açúcar em uma panela, junte água e cozinhe as bananas cortadas em rodela ou tiras, cobrindo o bolo ainda quente.



CEVICHE DE ABOBRINHA

2 abobrinhas médias;

1 cebola roxa cortada em tiras finas;

Suco de 1 limão;

Pimenta-dedo-de-moça;

Azeite de oliva;

Sal; Folhas de coentro picado.

Modo de Preparo: Corte a abobrinha em tiras finas no sentido do comprimento. Em seguida, faça tiras finas com a cebola e lave em água corrente, numa peneira. Abra a pimenta, tire as sementes e pique bem miúdo. Junte todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. Deixe marinar até a abobrinha ficar macia.

FAROFA DE BETERRABA COM CASCA, FOLHAS E RAMA

3 colheres (sopa) de óleo (pode ser óleo ou azeite);

1 cebola picada;

2 dentes de alho picados;

2 colheres (sopa) de margarina ou manteiga;

1 beterraba média ralada no ralo mais fino;

Sal a gosto;

Pimenta-do-reino a gosto;

Cominho a gosto;

Chimichurri a gosto;

Farinha de mandioca torrada (aproximadamente 1 xícara, adicionada aos poucos);

Salsinha picada (para finalizar).

Modo de Preparo: Em uma frigideira, leve ao fogo médio e adicione o óleo. Acrescente a cebola picada, os talos e folhas picadas e os dentes de alho picados, deixando refogar até a cebola murchar e começar a dourar. Quando a cebola estiver dourada, acrescente a manteiga e deixe derreter. Adicione a beterraba ralada no ralo fino e misture bem. Tempere com sal, pimenta-do-reino, cominho e chimichurri a gosto. Refogue a beterraba por alguns minutos, até ela murchar bem e soltar bastante líquido. Acrescente a farinha de mandioca aos poucos, mexendo sempre, até atingir a textura desejada. Continue mexendo até a farofa ficar levemente crocante, porém úmida (não muito seca). Finalize com salsinha picada por cima e desligue o fogo.



QUIBE VEGETARIANO

3 xícaras de chá de trigo para quibe;

6 xícaras de chá de água para hidratar;

2 colheres de chá de sal;

1 cebola média picada;

½ xícara de chá de óleo;

1 molho de hortelã picado;

½ molho de salsinha picada;

1 colher de sopa de canela em pó;

2 ovos;

3 xícaras de chá de brócolis.

Modo de Preparo: Em uma bacia, hidrate a farinha de quibe em água morna e reserve. Lave a cebola, a hortelã, os ovos, os brócolis e a salsinha em água corrente. Pique os brócolis em pedaços pequenos. No liquidificador, bata o óleo, os ovos, a cebola, a hortelã, a salsinha e a canela até obter um creme homogêneo. Misture esse creme ao trigo hidratado, espalhe em um tabuleiro untado com óleo e asse em forno médio, previamente aquecido, por aproximadamente 20 minutos.



SUCO DA HORTA

1 molho de couve manteiga; Suco de 3 limões grandes;

2 maracujás grandes; 3 L de água.

Modo de Preparo: Liquidifique a couve (já higienizada) com água e suco de limão. Acrescente a polpa de maracujá, bata rapidamente e coe. Adoce a gosto e sirva bem gelado.

SUCO DE BETERRABA, MARACUJÁ E LIMÃO

Suco de 3 limões;

½ xícara (chá) de polpa de maracujá;

½ xícara (chá) de beterraba com casca;

3 litros de água; açúcar a gosto.

Modo de Preparo: Higienize o limão, o maracujá e a beterraba com o auxílio de uma escovinha própria para alimentos. Deixe a beterraba com casca de molho em solução clorada*. Bata no liquidificador a beterraba com casca e a água. Bata, também, o limão e o maracujá. Coe, acrescente o restante da água, adoce e sirva gelado. Rendimento: suco pronto rende 3 litros e meio.



SUCO DE COUVE COM CENOURA E LARANJA

4 folhas de couve com talos;

2 cenouras médias picadas (com casca);

Suco de 3 laranjas seleta ou pera;

3 litros de água, prove antes de adoçar.

Modo de Preparo: Lave bem a couve, a cenoura e a laranja em água corrente. Deixe a couve e as cenouras de molho em solução clorada*. Bata a couve e as cenouras com água e coe se necessário. Misture com o suco de laranja e adoce se necessário. Sirva bem gelado. Rendimento: suco pronto rende 3 litros e meio.



SUCO DE MELANCIA COM GENGIBRE

- 1 molho de couve manteiga;
- 2 maracujás grandes;
- Suco de 3 limões grandes;
- 3 L de água.

Modo de Preparo: Preparo: Lave bem o gengibre e a melancia em água corrente. Deixe o gengibre de molho em solução clorada* por 10 a 15 minutos. Misture todos os ingredientes e bata no liquidificador. Coe e sirva bem gelado.

TORTA ABOBREIRA

- Recheio: 4 xícaras (chá) de berinjela picada;
- 1 xícara (chá) de cebola picada;
- 1 colher (sopa) de alho picado;
- 1 colher (sopa) de óleo;
- 4 xícaras (chá) de abobrinha picada ou ralada;
- 2 xícaras (chá) de tomate picado;
- 1 xícara (chá) salsinha picada;
- ½ colher (chá) de sal;
- 1 colher (chá) de orégano.
- Massa: 2 xícaras (chá) de leite;
- 5 ovos;
- ½ xícara (chá) de óleo;
- ½ colher (chá) de sal;
- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo;
- 2 xícaras (chá) de aveia em flocos finos;
- 3 colheres (sopa) de fermento em pó.



Modo de Preparo: Recheio: deixe a berinjela de molho em água filtrada por uns 5 minutos para diminuir o sabor amargo. Refogue a cebola, o alho com o óleo, acrescente abobrinha, berinjela, tomate, salsinha, sal, orégano e reserve. Massa: bata no liquidificador o leite, os ovos, óleo e o sal. Despeje em uma tigela essa mistura e acrescente a farinha de trigo, a aveia e o fermento. Montagem: despeje metade da massa em uma forma untada e enfarinhada, coloque o recheio e cubra com o restante da massa. Polvilhe com orégano. Leve para assar por 30 minutos em forno preaquecido a 180°C graus.

CAPÍTULO VII

ALEITAMENTO MATERNO E SUSTENTABILIDADE

O aleitamento materno é o primeiro alimento do bebê e possui benefícios para a sua saúde, proporciona impactos positivos para a família e para o meio ambiente por reduzir custos com alimentação industrializada e com a produção de resíduos e custos com fórmulas infantis.

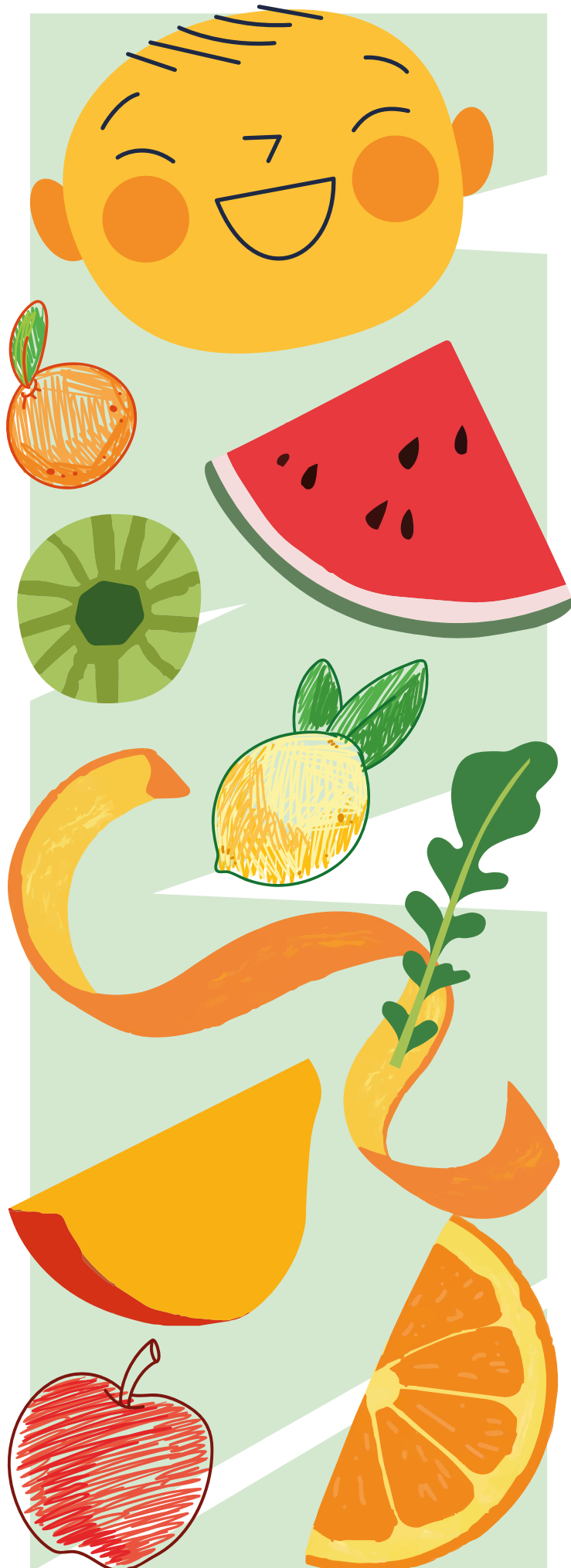
ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ OS 6 MESES:

O leite materno é o alimento ideal para o bebê até os seis meses de vida. Ele contém todos os nutrientes necessários, protege contra doenças e fortalece o vínculo entre mãe e bebê. Até essa idade, não é necessário oferecer água, chás ou outros alimentos.

MANUTENÇÃO DO ALEITAMENTO MATERNO APÓS OS 6 MESES

Após os seis meses, é recomendado continuar a amamentação junto com a introdução de alimentos saudáveis. A amamentação pode seguir até dois anos de idade ou mais. O apoio da família é essencial para o sucesso da amamentação.

O leite materno é natural e não precisa de embalagem, transporte ou preparo. Não gera lixo nem desperdício de alimentos. Evita o uso de fórmulas infantis, que podem sobrar e ser descartadas. O leite materno é um alimento sustentável e sem desperdício. Ajuda a reduzir o consumo excessivo de outros alimentos. Incentiva hábitos alimentares conscientes desde a infância. Amamentar é um ato de amor, saúde e sustentabilidade.



CAPÍTULO VIII

ORIENTAÇÕES PARA TODA A FAMÍLIA

A família tem um papel muito importante na educação alimentar das crianças. É em casa que elas aprendem o que comer, como comer e criam seus hábitos para a vida toda. Os pais, mães e responsáveis são quem escolhem os alimentos, fazem as compras, preparam as refeições e servem de exemplo todos os dias. Por isso, quando a família consome frutas, verduras, legumes e evita alimentos industrializados ultraprocessados, as crianças tendem a seguir o mesmo caminho.

Oferecer alimentos saudáveis desde cedo ajuda a criar bons hábitos. Nem sempre a criança aceita um alimento novo logo na primeira vez, e isso é normal. É importante ter paciência e continuar oferecendo, sem brigar ou obrigar. Com o tempo, a aceitação pode acontecer naturalmente.

Sempre que possível, é importante fazer as refeições em família. Comer juntos fortalece os laços, melhora a convivência e torna o momento da refeição mais agradável. Além disso, crianças e adolescentes que comem em família costumam consumir mais alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras, e menos alimentos ultraprocessados.

Durante as refeições, o ideal é manter um ambiente tranquilo, sem televisão, celular ou tablet. Comer com atenção ajuda a perceber melhor a fome e a saciedade, além de tornar a refeição mais prazerosa para todos.

A participação das crianças no preparo das refeições também deve ser incentivada, respeitando a idade e a capacidade de cada uma. Elas podem ajudar a

lavar os alimentos, escolher frutas e verduras, organizar a mesa ou participar de preparos simples. Isso aumenta o interesse pelos alimentos e ajuda na formação de hábitos saudáveis.

Além da alimentação, a família também deve cuidar do estilo de vida. Praticar atividades físicas, brincar ao ar livre, reduzir o tempo em frente às telas, ter um bom sono e cuidar da saúde mental são atitudes importantes para o bem-estar de todos.

Promover uma alimentação saudável e um estilo de vida equilibrado é uma responsabilidade de toda a família e um investimento na saúde de hoje e do futuro, ajudando a prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

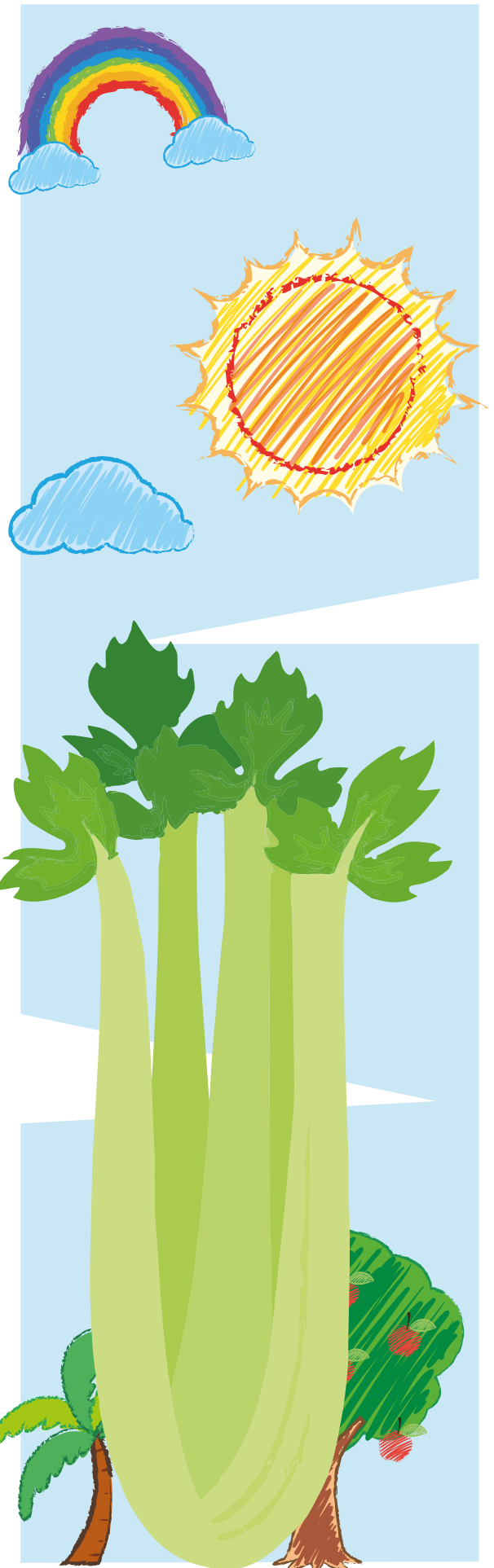


TABELA DE SAFRA – FRUTAS

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abacate												
Abacaxi												
Acerola												
Ameixa												
Banana-maçã												
Banana-nanica												
Banana-prata												
Caju												
Caqui												
Carambola												
Cereja												
Coco verde												
Damasco												
Figo												
Fruta-do-conde												
Goiaba												
Jabuticaba												
Jaca												
Kiwi												
Laranja-lima												
Laranja-pera												
Lichia												
Lima												
Limão												
Maçã												
Mamão												
Manga												
Maracujá												
Melancia												
Melão												
Mexerica												
Morango												
Nectarina												
Pera												
Pêssego												
Tangerina												

TABELA DE SAFRA – LEGUMES

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Abóbora												
Abobrinha												
Alcachofra												
Aspargo												
Batata-baroa												
Batata-doce												
Berinjela												
Beterraba												
Cará												
Cenoura												

Continua na próxima página >>>

TABELA DE SAFRA – LEGUMES

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Cogumelo												
Ervilha												
Fava												
Gengibre												
Inhame												
Jiló												
Mandioca (ou aipim, ou macaxeira)												
Mandioquinha												
Maxixe												
Milho-verde												
Nabo												
Palmito												
Pepino												
Pimentão												
Quiabo												
Rabanete												
Tomate												
Tomate caqui												
Vagem-macarrão												

TABELA DE SAFRA – VERDURA

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Acelga												
Agrião												
Alface												
Alho-poró												
Almeirão												
Brócolis												
Catalonha												
Cebolinha												
Chicória												
Coentro												
Couve												
Couve-flor												
Endívia												
Erva-doce												
Escarola												
Espinafre												
Hortelã												
Louro												
Mostarda												
Orégano												
Repolho												
Rúcula												
Salsa												
Salsão												

ARQUITETURA DE ESCOLHAS: FACILITANDO DECISÕES SAUDÁVEIS

Você sabia que cada um de nós faz mais de 200 escolhas alimentares por dia e que, somente 15% delas são conscientes?

Sim, 85% das nossas escolhas ocorrem sem que a gente perceba, são influenciadas por inúmeros fatores, dentre eles, a disponibilidade dos alimentos, sua localização na cozinha, no escritório ou no buffet de um restaurante. Por isso, é tão importante cuidar do nosso “microambiente alimentar”.

A “Arquitetura de Escolhas” é uma estratégia que organiza os alimentos de forma a promover escolhas mais saudáveis de maneira intuitiva. Ao apresentar opções de forma estratégica, é possível incentivar escolhas equilibradas de forma muito natural, sem esforço.

Pequenas mudanças (na estrutura ou apresentação) podem influenciar de forma inconsciente na tomada de decisão e no comportamento.

Se você projetar sua cozinha e seu ambiente de trabalho de modo que se lembre constantemente de comer vegetais em vez de biscoitos, ou beber água em vez de refrigerante, você conseguirá manter uma alimentação mais saudável sem ter que contar tanto com a força de vontade.

Sabendo que o tamanho da porção, as formas de apresentação, tipo de utensílios e proximidade do alimento influenciam no seu consumo, em casa ou no trabalho é possível adotar estratégias que facilitem as boas escolhas, como:

- Bancadas da cozinha organizadas são convidativas para o preparo de refeições;
- Ter frutas já picadas e armazenadas em potes transparentes na geladeira pode aumentar em até 70% seu consumo;
- Guardar os vegetais folhosos já higienizados e secos em potes transparentes na geladeira;
- Ter opções de refeições prontas e lanches mais saudáveis no freezer/geladeira para “salvar” nos dias mais corridos;
- Evitar dispor as travessas de comida/sobremesa sobre a mesa do jantar. O ideal é que o prato de comida seja montado na cozinha e a travessa de saladas esteja sobre a mesa. Alimentos à vista pode aumentar o seu consumo em até 3 vezes mais. Da mesma forma, pães, bolos, biscoitos e outras guloseimas devem ser guardados em local longe da visão;
- Porcionar sobremesas e guloseimas em potes/pratos pequenos e, se possível, servir com colher pequena. Em um estudo, sorvetes servidos com colheres grandes aumentaram o consumo em mais de 50%;
- Evitar distrações durante as refeições sem distração (TV ou celular).

QUE TAL FACILITAR BOAS ESCOLHAS NA SUA ROTINA?

1 - Alimentos ao alcance da visão: a chance de consumi-los pode triplicar.



Para aumentar o consumo de frutas, armazene-as em potes transparentes.



Se as guloseimas estiverem fora de vista, menor será a vontade.

2 - Tamanho da porção: quanto maior a porção servida, maior a chance de comermos além do necessário – mesmo sem perceber.



Quando for comer snacks, sirva-se de porções pequenas para evitar excessos.



O mesmo vale para o tamanho do seu prato. Reparou que restaurantes self-service possuem pratos bem grandes?

3 - Acesso facilitado: Facilitar o acesso aos alimentos (deixando-os cortados/visíveis e ao alcance das mãos) pode aumentar significativamente seu consumo.



Manter uma garrafa de água por perto facilita o consumo ao longo do dia.



Frutos já higienizados/cortados tendem a ser consumidos e não ficam “esquecidas” na geladeira.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKATU. **Evite o desperdício de alimentos**. Akatu: por um consumo consciente, [s.d.]. Disponível em: <https://akatu.org.br/evite-o-desperdicio-de-alimentos/>. Acesso em: 15 dez. 2025.

AKATU. **Por que consumo consciente?** Akatu: por um consumo consciente, [s.d.]. Disponível em: <https://akatu.org.br/por-que-consumo-consciente/>. Acesso em: 5 jan. 2026.

BRANDÃO, A. A. et al. **Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos**. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BREDA, P. L. C. L. **Tratamento com vitaminas antioxidantes no envelhecimento cutâneo: revisão de literatura**. Brazilian Journal of Health Review, Curitiba, v. 5, n. 2, p. 5252–5266, mar./abr. 2022.

CEDES – CENTRO DE ESTUDOS E DEBATES ESTRATÉGICOS. Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados. **Perdas e desperdício de alimentos: estratégias para redução**. Brasília: Câmara dos Deputados, 2018. (Série cadernos de trabalhos e debates, n. 3). Disponível em: <https://bd.camara.leg.br/bd/items/3c3f3619-64be-41a6-8ada-5961f4562425>. Acesso em: 19 dez. 2025.

FORNEROLLI, A. L. et al. **Desperdício no Brasil: aproveitamento integral dos alimentos**. Florianópolis: SENAC/SC, 2022. Disponível em: <https://www.sc.senac.br/cartilhagastronomia/doc/aproveitamento-integral-alimentos-senac-sc.pdf>. Acesso em: 12 dez. 2025.

OLIVEIRA, D. H. S.; SILVA, M. I. O.; FONSECA, R. G.; FERREIRA, J. C. S. **A importância de uma alimentação saudável como forma de aumento da imunidade através das vitaminas e minerais**. Research, Society and Development, v. 10, n. 12, e103101220305, 2021.

OPSAN/UNB – OBSERVATÓRIO DE POLÍTICAS DE SEGURIDADE ALIMENTAR E NUTRIÇÃO. **Ideias na mesa: desperdício, o vilão de todos nós**. Brasília, DF: [s.n.], 2013. n. 1. Disponível em: <https://www.opsan.unb.br/biblioteca-ideiasnamesa>. Acesso em: 12 dez. 2025.

RACHED, F. H. et al. **Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, 2025.

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DO RIO DE JANEIRO. Subsecretaria de Promoção, Atenção Primária e Vigilância em Saúde. **Cadernos de promoção da saúde: cartilha de receitas de aproveitamento integral dos alimentos**. Rio de Janeiro, 2024. Disponível em: https://subpav.org/aps/uploads/publico/repositorio/Prefeitura_CadernosPromoc%CC%A7a%CC%83oSau%CC%81de_Receitas_Online_v2.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.

SESI. **Cartilha programa Sesi Cozinha Brasil: receitas**. Rio de Janeiro: Sesi, 2016. Disponível em: [https://cms.fiemt.ind.br/arquivos/fiemt/files/Cartilha%20200625%20\(Fit%20Cozinha%20Brasil\)REC EITAS_WEB.pdf](https://cms.fiemt.ind.br/arquivos/fiemt/files/Cartilha%20200625%20(Fit%20Cozinha%20Brasil)REC EITAS_WEB.pdf). Acesso em: 12 dez. 2025.

SILVA, M. F. et al. **Impacto do estresse oxidativo na saúde cardiovascular**. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 3, 2024.

SILVA, P. A. P. C.; SOUZA, R. M.; SOUZA, S. M.; LUCAS, L. E. S. **Aproveitamento integral dos alimentos: alimentos alternativos de baixo custo com alto valor nutricional na melhoria da qualidade de vida**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 8, n. 10, out. 2022.

TAVARES, T. M.; TERRA, T. G. R. **Fibra dietética e sua capacidade antioxidante**. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 10, n. 1, p. 1581–1587, 2018.

EAD Firjan Sesi – Alimentação consciente e saudável - 2024.