



Projeto de Extensão

**Aproveitamento Integral de
Frutas e Hortaliças: ÊNFASE
EM CAPACITAÇÃO E AÇÕES
QUE REDUZAM O
DESPERDÍCIO**

Aproveitamento de alimentos em tempos de crise



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ
CAMPUS SENADOR HELVÍDIO NUNES DE BARROS
PICOS – PI
2020**



@aproveitamentodealimentosufpi

Qual a importância do aproveitamento dos alimentos em tempos de crise?

- **A subnutrição decorrente da falta de acesso a alimentos vem crescendo nos últimos anos, apesar de décadas de esforços entre entidades governamentais e organismos da sociedade**



- **Esta problemática tende a se agravar devido a pandemia ocasionada pelo **novo coronavírus**, portanto, é necessário que algumas medidas sejam levadas em consideração para que não se tenha um problema de desabastecimento futuramente**



Dicas para realizar o aproveitamento corretamente

➤ Planejamento das compras

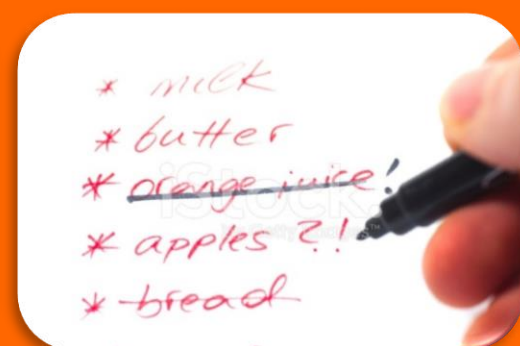
Avaliação de consumo



Semanal ou Mensal

MAIO 2020						
DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Elaborar listas ou Cardápios



➤ Higienizar alimentos e embalagens

Utilizar **hipoclorito de sódio** ou **água sanitária** para frutas, verduras e legumes



Utilizar **água e sabão/detergente** ou **álcool gel** para as embalagens dos produtos



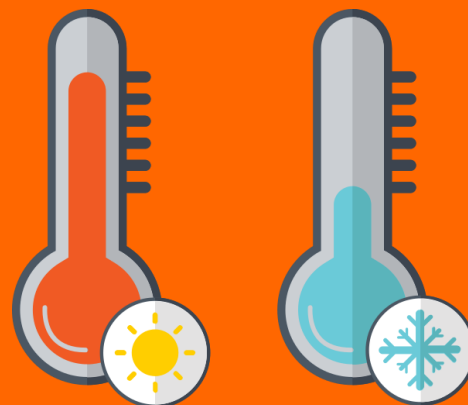
Dicas para realizar o aproveitamento corretamente

➤ Armazenar corretamente os alimentos

Local adequado



Temperatura



➤ Aproveitar integralmente os alimentos

Folhas



Cascas



Talos



Sementes



Como realizar o armazenamento na geladeira de forma correta?



Como realizar o armazenamento no armário/dispensa de forma correta?



- **Armazenar alimentos não-perecíveis**
- **Armazenar alimentos que não podem sofrer exposição à luz solar, a exemplo do azeite de oliva**
- **Após aberto, tirar o alimento de sua embalagem original e o depositar em um recipiente próprio lavado e higienizado (arroz, feijão, macarrão, sal, açúcar)**
 - **Ter atenção para o armário estar sempre seco e sem proximidade a produtos de limpeza**
- **Organizar os alimentos de forma que os primeiros a sair sejam os de validade mais curta e mais atrás fiquem os de validade mais longa, de forma a evitar que algum alimento vença e estrague sem ter sido utilizado**

Em que preparações se pode agregar as partes de alimentos que geralmente são descartadas?

Folhas



- **As folhas além das saladas, também podem ser ingrediente de sucos, suflês e tortas**

Cascas



- **As cascas casam bem com sucos, diversas preparações de bolos e também de geléias**

Talos

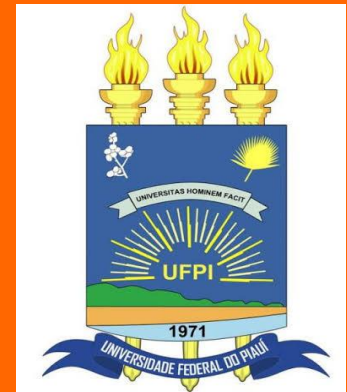


- **Os talos são ótimos para agregar sabor e nutrientes nos diversos tipos de ensopados e caldos**

Sementes



- **As sementes podem ser trituradas e suas farinhas utilizadas em substituição da farinha comum**



JOILANE ALVES PEREIRA FREIRE
Coordenadora Geral

STELLA REGINA ARCANJO MEDEIROS
Coordenadora Adjunta

ANA GESSICA DOS SANTOS CARVALHO
ANTONIO THAILSON DE RESENDE ABREU
BEATRIZ GONÇALVES FEITOSA DOS SANTOS

ELIAKIM AURELIANO DA SILVA
FRANCISCO DOUGLAS DIAS BARROS

LAVÍNIA ALVES DE SOUSA
LETÍCIA BARROS GOMES

MARIA CLARA FEIJÓ DE FIGUEIREDO
ROSA MARIA DE OLIVEIRA SANTOS

TAMIRIS RAMOS SILVA
Equipe Discente



@aproveitamentodealimentosufpi