

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PAMPA
CURSO DE NUTRIÇÃO**

JULIANA LUNKES AMARAL

**CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DE ALIMENTOS APROVEITADOS
INTEGRALMENTE EM IDOSOS.**

**Itaqui
2019**

JULIANA LUNKES AMARAL

**CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DE ALIMENTOS APROVEITADOS
INTEGRALMENTE EM IDOSOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição da Universidade Federal do Pampa, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Fabiana Copes Cesario.

**Itaqui
2019**

Ficha catalográfica elaborada automaticamente com os dados fornecidos pelo(a) autor(a) através do Módulo de Biblioteca do Sistema GURI (Gestão Unificada de Recursos Institucionais).

L479c Lunkes Amaral, Juliana

CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DE ALIMENTOS APROVEITADOS INTEGRALMENTE EM IDOSOS. / Juliana Lunkes Amaral.

46 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) -- Universidade Federal do Pampa, NUTRIÇÃO, 2019.

"Orientação: Fabiana Copes Cesario".

1. Idosos. 2. Aproveitamento integral de alimentos. 3. Educação alimentar e nutricional. 4. Habilidades culinárias. I. Título.

JULIANA LUNKES AMARAL

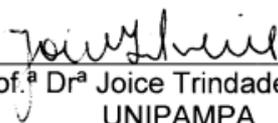
**CONHECIMENTO E ACEITAÇÃO DE IDOSOS, QUANTO AO APROVEITAMENTO
INTEGRAL DE ALIMENTOS, ANTES E APÓS PALESTRA E PRÁTICA
CULINÁRIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Nutrição da Universidade Federal
do Pampa, como requisito parcial para
obtenção do Título de Bacharel em Nutrição.

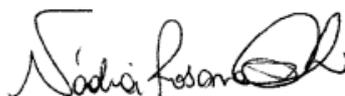
Trabalho de Conclusão de Curso Aprovado em: 10.12.2019
Banca examinadora:



Prof.ª Drª Fabiana Copês Cesario
Orientadora
UNIPAMPA



Prof.ª Drª Joice Trindade Silveira
UNIPAMPA



Prof.ª Drª Nádia Rosana Fernandes de Oliveira
UNIPAMPA

AGRADECIMENTO

A Deus, que me deu força e coragem para vencer os obstáculos e dificuldades enfrentadas durante o curso, que me iluminou espiritualmente, dando-me serenidade e forças para continuar.

À minha família e amigos, que sempre me apoiaram, motivaram e incentivaram para chegar até aqui, os quais compartilho a realização deste trabalho, que é um dos momentos mais importante da minha graduação.

À minha orientadora, professora doutora Fabiana Copes Cesario, que esteve presente em todas as etapas do processo de elaboração deste trabalho, como mentora, compartilhando suas experiências e conhecimento com muita disposição, e sempre me incentivando a continuar com entusiasmo.

A todos dessa instituição (UIPAMPA) que de alguma maneira, direta ou indiretamente, me auxiliaram para que eu chegasse até aqui.

RESUMO

O envelhecimento é um processo natural da natureza humana, no qual há diversas alterações no organismo, afetando a saúde e estado nutricional dos idosos. A prática de aproveitamento integral de alimentos, ao qual utiliza todas as partes comestíveis, auxilia a se ter uma alimentação adequada e saudável nesta faixa etária. Promove saúde e bem-estar, evita o aparecimento de doenças e/ou ameniza seus sintomas. O objetivo deste estudo foi avaliar o conhecimento e aceitação de alimentos aproveitados integralmente em idosos que frequentam um grupo de apoio ao idoso no município de Itaqui/RS. Foram realizadas palestras e prática culinária. Após as atividades, avaliou-se o conhecimento adquirido sobre o tema e a aceitação das preparações. A coleta de dados aconteceu na sede onde o grupo realiza seus encontros. Os primeiros resultados mostraram que a maioria dos idosos já haviam escutado algo referente ao assunto, no entanto, apenas $\frac{1}{4}$ responderam de acordo com o conceito sobre aproveitamento integral de alimentos. Questionados novamente acerca do tema, a totalidade do grupo demonstrou ter obtido conhecimento sobre aproveitamento integral de alimentos, e também tiveram aceitação positiva quanto às preparações realizadas na prática culinária. Esse aprendizado foi uma das maiores contribuições constatadas, ampliando a oportunidade de conhecimento e reflexões quanto à alimentação saudável.

Palavras Chave: Idosos; aproveitamento integral de alimentos; educação alimentar e nutricional; habilidades culinárias.

ABSTRACT

Aging is a natural process of human nature, in which there are several changes in the body, affecting the health and nutritional status of the elderly. The practice of full use of food, which uses all edible parts, helps to have an adequate and healthy diet in this age group. It promotes health and well-being, avoids the appearance of diseases and/or alleviates their symptoms. The objective of this study was to evaluate the knowledge and acceptance of food fully used in elderly people who attend a support group for the elderly in the city of Itaqui/RS. Lectures and culinary practice were held. After the activities, the knowledge acquired on the subject and the acceptance of the preparations were evaluated. Data collection took place at the headquarters where the group holds its meetings. The first results showed that the majority of the elderly had already heard something about the subject, however, only $\frac{1}{4}$ responded according to the concept of full use of food. Questioned again about the theme, the entire group demonstrated to have obtained knowledge about the full use of food, and also had positive acceptance regarding the preparations made in culinary practice. This learning was one of the greatest contributions observed, expanding the opportunity for knowledge and reflections on healthy eating.

Keywords: The elderly; comprehensive use of food; food and nutrition education; culinary skills.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Atividades realizadas.....	29
---------------------------------------	----

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Intenção dos idosos em reproduzir as preparações em casa.....	30
---	----

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
MÉTODOS	13
RESULTADOS.....	17
DISCUSSÃO	18
LIMITAÇÕES DO ESTUDO	22
CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	24
ILUSTRAÇÕES.....	29
ANEXOS	31
APÊNDICES	38

APRESENTAÇÃO

O referido trabalho de conclusão de curso está apresentado na forma de Artigo Científico a ser submetido a Revista de Nutrição, ISSN 1415-5273 versão online, ISSN 1678-9865, (ANEXO 1).

Autores

Juliana Lunkes Amaral¹ ; Fabiana Copês Cesario².

¹ Acadêmica do Curso de Nutrição, Universidade Federal do Pampa (UNIPAMPA), Itaqui, RS, Brasil. E-mail: lunkesjamaral@gmail.com;

² Professora Adjunta no Departamento de Nutrição, UNIPAMPA.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento faz parte da natureza humana e submete o organismo a diversas mudanças físicas e funcionais, afeta as condições de saúde e o estado nutricional. Há declínio da taxa metabólica basal devido ao baixo gasto energético, aumento do tecido adiposo e redução de massa muscular, em virtude da diminuição de atividade física, alimentação inadequada e baixa quantidade da água corporal^[1].

A Organização Mundial da Saúde^[2] define como idoso aqueles indivíduos com 60 anos ou mais em países em desenvolvimento.

Com o processo de envelhecimento, surgem mudanças relacionadas à perda de convívio social e familiar devido à aposentadoria, perdas de parentes, amigos e cônjuges por motivo de falecimento, os filhos geralmente já saíram de casa, além de que, muitas vezes, os idosos enfrentam conflitos familiares^{[3][4]}. Associado a essas mudanças, os idosos podem sentirem-se solitários, sem autoestima, levando à falta de preocupação consigo mesmo e desestímulo para a prática de uma alimentação saudável com alterações no comportamento alimentar e a perda do prazer no hábito de cozinhar^[5].

Apesar de o envelhecimento fazer parte do ciclo natural de vida, é necessário estabelecer rotinas que promovam saúde e bem-estar. A adoção de uma alimentação saudável contribui para isso, proporciona prevenção de doenças, qualidade de vida e um ritmo favorável de envelhecimento. Alimentação saudável é composta por vários alimentos de origem vegetal e animal. Engloba todos os grupos de nutrientes, com o objetivo de equilíbrio e harmonia, tanto em qualidade, quanto em quantidade, para cada indivíduo. As recomendações alimentares realizadas para a população idosa devem considerar não só as alterações fisiológicas, mas também o prazer, a acessibilidade e a cultura^[6,7].

Uma alternativa de usar racionalmente os recursos naturais, diminuindo os impactos negativos sobre o ambiente é diminuir a produção de lixo. Uma parte dele pode ser reciclada e a parte orgânica, tais como folhas, cascas, flores, talos e raízes de frutas e hortaliças podem ser aproveitados na alimentação. Neste sentido, o aproveitamento integral de alimentos tem se mostrado como uma prática sustentável, que permite redução de gastos com a alimentação, estimula hábitos alimentares mais diversificados, mas sem esquecer a melhora da qualidade nutricional^[8].

Aproveitar o alimento de forma integral é o mesmo que utilizar todas as partes comestíveis, que usualmente são descartadas pela maioria da população, devido ao hábito comum inadequado ou desconhecimento, gerando um enorme desperdício^[9].

Uma pesquisa realizada pelo Instituto Akatu^[10] revelou que o consumidor aproveita apenas 40% das frutas e hortaliças, devido à falta de orientação sobre a utilização. É comum a não utilização das partes com alto valor nutritivo, como por exemplo, as folhas verdes da couve-flor, apesar de serem um pouco duras, contém mais ferro do que a couve manteiga e são mais nutritivas do que a própria couve-flor.

Dentre os maiores problemas que o Brasil enfrenta hoje, são a fome e o desperdício de alimentos, constituindo-se em um dos paradoxos do país, pois o mesmo produz 140 milhões de toneladas de alimentos por ano, e é um dos maiores exportadores de produtos agrícolas do mundo. Ao mesmo tempo, existem milhões de pessoas sem acesso a estes alimentos e/ou sem qualidade^[11]. Segundo Souza^[12], para combater a fome, o desperdício e a desnutrição que atinge grandes partes populacionais são necessárias alternativas alimentares de baixo custo, como o aproveitamento do alimento integralmente.

Neste contexto, o presente trabalho teve por objetivo avaliar o conhecimento e aceitação de alimentos aproveitados integralmente em idosos que frequentam um grupo de apoio ao idoso no município de Itaqui/RS.

MÉTODOS

A pesquisa foi realizada de março a agosto de 2019 com 55 indivíduos de ambos os sexos, que frequentam o Grupo de Apoio aos Idosos de Itaqui/RS, a fim de convívio social, bem como melhorar sua condição de saúde.

O estudo foi feito por meio de atividades de intervenção em educação alimentar e nutricional, e aplicação de questionários com os idosos.

Incluiu-se no estudo, indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos, caracterizados como idosos, segundo a Organização Mundial da Saúde para países em desenvolvimento^[2], que são participantes do grupo de idosos e que manifestaram interesse em participar das oficinas culinárias.

Excluiu-se pessoas com limitações físicas para realizar as atividades propostas, como perda de memória ou confusão mental, dificuldade para manipulação

de utensílios, perda de visão, falta de coordenação motora ou idosos que se negaram a assinar o termo de consentimento (APÊNDICE I) para participação das atividades.

As atividades foram desenvolvidas semanalmente e organizadas com a orientação e aprovação da coordenadora do grupo dos idosos, conforme a disponibilidade do local em dias e horários, e estão descritas no Quadro 1.

Em um primeiro momento realizou-se a apresentação do Projeto para os idosos, pela discente da Universidade Federal do Pampa, campus Itaqui e docente orientadora. Na oportunidade foi explanado o objetivo dos encontros e das atividades com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos e permitir unidade entre universidade e grupo.

Para a obtenção dos dados, a pesquisadora e seus colaboradores aplicaram um questionário (APÊNDICE II) para identificar o conhecimento dos idosos acerca do aproveitamento integral de alimentos, onde foram questionados individualmente, enquanto as demais atividades de rotina do grupo eram realizadas, a fim de que se sentissem mais confortáveis para responder as perguntas.

Na intervenção sobre alimentação saudável, foram abordados os 10 passos para uma alimentação saudável, descritos no Guia Alimentar para a População Brasileira^[13] e esclarecidos os tipos de processamento dos alimentos: in natura ou minimamente processados, processados e ultraprocessados.

Para facilitar a compreensão dos idosos, foi feita uma atividade, onde utilizou-se as cores do semáforo para exemplificar a orientação de como deve ser o consumo de alimentos pertencentes a cada tipo de processamento. A cor verde simbolizou os alimentos que devem ser priorizados para o consumo (in natura ou minimamente processados). A cor amarela simbolizou os alimentos que devem ser consumidos com mais cautela, pois são acrescidos de elevadas quantidades de ingredientes, como sal, óleo e açúcar e que por isso, esses ingredientes utilizados em preparações também estavam classificados nesse grupo e tinham a mesma recomendação de consumo. A cor vermelha simbolizou os produtos que devem ser evitados, pois além de terem grandes quantidades de ingredientes, também contém muitos aditivos como estabilizantes, espessantes, corantes, entre outros.

Destacou-se que nenhum alimento é proibido ou permitido dentro dos parâmetros da Nutrição, no entanto, há orientações para se consumir uma maior variabilidade de alimentos e nutrientes para se ter uma vida mais saudável, mas que cada um tem o direito e responsabilidade de realizar suas escolhas alimentares.

Após a explicação e atividade com as cores do semáforo, foi apresentado um exemplo de alimento pertencente a cada tipo de processamento: manga (in natura), milho enlatado (processado), suco em pó industrializado (ultraprocessado) e foi pedido para que os idosos interagissem, indicando à qual tipo de processamento esses alimentos são classificados.

Na palestra sobre aproveitamento integral de alimentos, foi utilizado projetor multimídia e realizada uma apresentação interativa, onde foram expostas imagens de partes de alimentos usualmente descartadas (folhas, talos, cascas e sementes) e os idosos foram questionados acerca de sua interpretação ao que estavam visualizando. Foram instigados a responder se haviam pensado que as imagens representavam lixo, quando na verdade, eram ingredientes. Com isso, foi abordado o impacto do desperdício de alimentos no Brasil e no mundo.

No Brasil, cerca de 70 mil toneladas de alimentos são jogadas no lixo diariamente. Esses alimentos são suficientes para alimentar cerca de 2 bilhões de pessoas, sendo mais que suficiente para acabar com a fome do mundo, que assola em torno de 870 milhões de seres humanos. Além disso, todo esse desperdício reflete em um prejuízo econômico de 1,6 trilhão de reais^[14].

Como alternativa para evitar o desperdício, fora apresentado o aproveitamento integral de alimentos, conceituado como a utilização de todas as partes comestíveis dos alimentos em preparações.

Durante a atividade de higiene e conservação de alimentos utilizou-se projetor multimídia e enfatizou-se aos idosos que a segurança de alimentos está diretamente relacionada à possibilidade de sua contaminação física, química ou biológica, provocando as doenças transmitidas por alimentos^[15], que ocorre devido à falta de cuidados de higiene, manipulação ou armazenamento dos alimentos.

A atividade de oficinas culinárias de preparações com aproveitamento integral dos alimentos foi realizada no ambiente de produção de alimentos do local de encontro do grupo. Devido à limitação de espaço físico, os idosos foram divididos em 4 grupos de 9 participantes por vez, a fim de colocar em prática o aproveitamento integral de alimentos e observar seu conhecimento e aceitação após todas as atividades.

Distribuiu-se os ingredientes e as receitas de uma preparação salgada, uma doce, um bolo e um suco. As receitas foram retiradas do Livro Aproveitamento Integral dos Alimentos – Novas receitas, Volume 1^[16], no qual as preparações escolhidas

foram suflê de rúcula com milho, bolo bagaço (de laranja), geleia de cascas dos ingredientes utilizados para outras preparações e vitamina de frutas (ANEXO I).

Os ingredientes utilizados para as preparações foram de inteira responsabilidade da pesquisadora. Os materiais e utensílios foram os disponibilizados pela sede da do grupo. Os idosos receberam toucas e aventais para a manipulação dos alimentos, e neste momento, a pesquisadora auxiliou na organização da manipulação.

Após a realização das preparações a pesquisadora agradeceu a participação dos idosos. Propôs-se uma degustação dos alimentos elaborados enquanto os idosos puderam trocar experiências sobre o que acharam desta atividade e das preparações.

Ao final, a pesquisadora solicitou que os idosos respondessem aos questionamentos individualmente, em sala separada dos demais, quanto ao seu conhecimento sobre o aproveitamento integral de alimentos (APÊNDICE II) e sua aceitação quanto às preparações realizadas na prática culinária (APÊNDICE III) e as contribuições das atividades de modo geral, para sua vida e saúde (APÊNDICE IV).

A avaliação foi realizada com perguntas abertas, por meio da aplicação de questionários, que foram lidos e aplicados pelo autor e colaboradores do presente estudo, os quais receberam treinamento, a fim de manter um padrão de avaliação dos idosos participantes.

Ao término de todas as atividades propostas, a equipe realizou uma integração com os idosos e distribuiu um livreto (APÊNDICE V) constando as receitas preparadas durante a prática culinária.

Este trabalho foi submetido ao Sistema de Informação de Projetos de Pesquisa, Ensino e Extensão da Universidade Federal do Pampa sob registro 20190319095621 e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com número do Parecer: 3.606.774, em conformidade com a resolução CNS nº 510/16^[17].

O consentimento em participar foi estabelecido e esclarecido por meio da leitura do termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNCIDE I), junto ao idoso voluntário no momento da apresentação da pesquisa, e posteriormente, obtida sua assinatura ou impressão digital, onde foram entregues duas vias, uma ficou com a pesquisadora e outra com o participante.

RESULTADOS

Participaram das atividades 55 idosos, com idade maior que 60 anos, e em sua maioria do sexo feminino. A totalidade do grupo participou das palestras e apenas 30, participaram da prática culinária com aproveitamento integral de alimentos, pois de acordo com a disponibilidade de dias e horários do grupo, não deu tempo de todos os idosos participarem antes do encerramento da pesquisa.

Em relação ao conhecimento do tema aproveitamento integral e higiene de alimentos e do manipulador, a maioria dos idosos afirma já ter escutado algo referente ao assunto, porém, quando questionados quanto à definição que dariam ao aproveitamento integral de alimentos, apenas $\frac{1}{4}$ dos participantes responderam de forma a acompanhar o conceito.

Sobre a realização de preparações culinárias com aproveitamento integral de alimentos em casa, a metade dos avaliados referiu realizar algum tipo de aproveitamento utilizando folhas, talos e cascas em suas preparações culinárias, e quando questionados sobre quais eram essas preparações, referiram como exemplo sopas, saladas, sucos, tortilha, bolo assado e frito.

Quanto à manifestação de interesse em reproduzir as receitas da atividade de preparação culinária com aproveitamento de alimentos e degustação, todos os idosos referiram que realizariam alguma das preparações em casa, sendo que destes 11 afirmaram que repetiriam a totalidade das preparações e receitas, como demonstrado no Gráfico 1.

Após as atividades de prática culinária e degustação, os idosos foram questionados novamente de maneira individual, sobre seu conhecimento quanto ao aproveitamento integral dos alimentos e nesta oportunidade pode-se perceber que a teoria associada a prática permitiu com que a totalidade do grupo tivesse o conhecimento positivo conseguindo explicar o que seria aproveitar integralmente os alimentos.

Além disso, os idosos puderam expor sua aceitação quanto às práticas culinárias, ao qual vários deles explicaram algumas opiniões: “foi um aprendizado”, “aprendi muito”, “são boas para gente aprender”, “boas para estimular a gente”, “participamos e aprendemos”, “é uma alegria para a gente, nos distraímos e damos risada juntos”, “gostei, pois muitas vezes as pessoas não têm paciência de escutarem

o que os outros tem a dizer, mas quando param para escutar percebem que é muito proveitoso e é para o bem da saúde”.

Quanto a percepção dos idosos sobre o que as atividades haviam trazido de bom para sua vida e saúde, alguns participantes citaram frases como, “aprendi melhor a como preparar os alimentos e para que fiquem mais saudáveis”, “muitos benefícios, pois não teve desperdícios, aproveitamos tudo e ficou muito gostoso”, “achei ótimo para a saúde, aprender como comer os alimentos de maneira integral e mais natural”.

DISCUSSÃO

O envelhecimento é caracterizado como um conjunto de alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais. É um processo de perdas sensoriais e motoras, de forma gradativa, ao qual torna cada vez mais o indivíduo vulnerável para o desenvolvimento de doenças que afetam diretamente em sua funcionalidade^[18].

Um dos grandes desafios quanto ao envelhecimento é no que diz respeito à saúde e longevidade, mas de forma saudável e com uma melhor qualidade de vida. A percepção e compreensão das pessoas sobre sua saúde tem grande influência no processo de envelhecimento mais saudável, sendo reflexo do estilo de vida^[19].

Os elementos físicos, biológicos e sociais estão estritamente ligados à qualidade de vida da população idosa. Além disso, uma boa estrutura familiar, o bem-estar físico e mental e a inserção social cooperam fortemente para um envelhecimento saudável^[20].

Estimular os idosos ao ato de comer em companhia de outros, proporcionando convívio social e interação, por meio da prática culinária em grupo, pode ser uma estratégia importante e de grande impacto para a mudança do comportamento alimentar dos idosos, através da valorização dos elementos afetivos. Com isso, ameniza-se o isolamento social e a sensação de solidão durante os momentos de refeição, reflete também em uma maior autoestima e melhor relação familiar^[21].

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição, publicada no final dos anos 90, marca uma etapa importante para o campo da saúde, demonstrando as transições epidemiológica, nutricional e demográfica. A Política articula sete diretrizes, que orientam a elaboração e implantação dos programas e projetos em alimentação e nutrição: estímulo às ações intersetoriais com vistas ao acesso universal aos

alimentos; garantia da segurança e qualidade dos alimentos; monitoramento da situação alimentar e nutricional; prevenção e controle dos distúrbios nutricionais e de doenças associadas à alimentação e nutrição; desenvolvimento e capacitação de recursos humanos; promoção de prática de estilos de vida saudáveis e desenvolvimento de linhas de investigação^[22].

Possibilitar que os idosos vivenciem e compartilhem a prática de cozinhar e sugerir modificações para as preparações atende a um dos passos para a alimentação saudável, descritos no Guia Alimentar para População Brasileira^[13]: “Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias”.

Além disso, promove uma maior emancipação da pessoa idosa como um indivíduo dentro da comunidade em que está inserida, uma vez que pode estimular sua autonomia para realizar suas próprias escolhas alimentares, ao qual julgar saudáveis e que farão parte de seu hábito alimentar, o que já é um princípio do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas^[23].

A nova edição do Guia alimentar para a população brasileira, define que o conceito de alimentação saudável é resultado da interação entre o biológico e o sociocultural. A abordagem multifocal demonstra como atuar nos fatores determinantes da alimentação, explicitando as responsabilidades dos diferentes setores sociais e destacando a importância de ações de educação em saúde para o alcance do impacto necessário na promoção da alimentação saudável.

Uma forma de usar racionalmente os recursos naturais, diminuindo os impactos negativos sobre o ambiente é reduzir a produção de lixo. Uma parte dele pode ser reciclada e a parte orgânica, tais como folhas, cascas, flores, talos e raízes de frutas e hortaliças podem ser aproveitados na alimentação humana. Neste sentido, o aproveitamento integral dos alimentos tem sido adotado como uma prática sustentável ecologicamente correta, que permite redução de gastos com alimentação da família, estimula a diversificação dos hábitos alimentares sem esquecer, no entanto, a melhora da qualidade nutricional^[8].

Acredita-se que as atividades de prática culinária sejam um método de motivação para que os idosos se sintam estimulados a buscar uma alimentação saudável.

Os idosos foram instigados a compreender que mesmo que na fase em que estão vivendo haja uma maior chance de desenvolvimento e presença de doenças, isso não é um obstáculo para o prazer da alimentação, já que podem ser feitas

diversas adaptações, onde consegue-se resgatar o sentimento e relação positiva entre a alimentação e o envelhecimento.

A preocupação com a alimentação saudável e os alimentos que estão sendo consumidos está se tornando um tema cada vez mais discutido nos debates globais, por se tratar de um assunto de grande relevância para a saúde e o meio ambiente. Com isso, o aproveitamento integral de alimentos, assume um papel muito importante para contribuir na erradicação da pobreza e atuar na garantia de melhor qualidade nutricional da alimentação a sustentabilidade^[24].

Dentro desse contexto de um consumo mais consciente, a preocupação em reduzir o impacto ambiental causado pelo ser humano também é crescente nos últimos anos, e com isso, a busca em aproveitar os alimentos em sua forma integral, reduzindo a produção de lixo e descarte de alimentos aptos para o consumo. Além disso, junta-se a essas vantagens da prática de aproveitamento integral de alimentos, o aspecto econômico^[25].

Da casca do abacaxi pode-se preparar bebidas como chás e sucos. Das cascas de frutas como melancia, banana, mamão, manga, podem ser utilizadas no preparo de doces, geleias ou compotas. As folhas da cenoura e da beterraba podem ser consumidas através de saladas ou mesmo de refogados, e assim por diante, milhares de outros alimentos, ricos em vitaminas, continuam sendo simplesmente considerados como lixo e desperdiçados pela população^[10].

Segundo Stock^[26], fibras e outros nutrientes importantes para o bom funcionamento do organismo encontram-se na parte exterior dos alimentos, na casca da banana, por exemplo, tem o dobro de potássio em relação à própria polpa. A casca de laranja tem 40 vezes mais cálcio do que a polpa da fruta, enquanto as cascas da maçã têm o dobro de vitamina C, em relação à polpa. A casca do abacaxi tem 38% a mais de vitamina C do que a polpa.

Castell^[27] destaca que as cascas das hortaliças são fontes de fibras, vitaminas e sais minerais, que atuam no organismo humano como antioxidantes, que tem um papel de auxiliar contra um maior envelhecimento da pele, no processo de cicatrização, regulação do intestino e prevenção da anemia.

Essa conscientização por parte da população em aproveitar os alimentos de forma integral reflete em uma colaboração não apenas na questão socioeconômica, mas também no aumento da qualidade nutricional do alimento ingerido^[28].

No entanto, um ponto muito importante para que se mantenha a qualidade nutricional desses alimentos são suas próprias condições, além do estado de higiene dos equipamentos e utensílios, a infraestrutura, temperaturas adequadas de conservação, abastecimento de água potável para a lavagem de mãos e dos utensílios reutilizáveis e proteção efetiva contra vetores e pragas, entre outros fatores, contribuindo para o aumento da inocuidade dos alimentos, evitando possíveis contaminações dos mesmos^[29].

A higiene do manipulador também é fundamental quando se trata da segurança dos alimentos, pois em contato com os mesmos, pode se tornar um transmissor viável de agentes patogênicos de doenças alimentares, quando falhas e erros são cometidos^[30].

Observou-se em nossos achados que ao mesmo tempo que os idosos manifestam ter conhecimento sobre higiene dos alimentos e deles próprios durante a preparação das refeições, eles não possuem o conhecimento das consequências dos erros cometidos pelos manipuladores na hora da preparação dos alimentos, como as doenças transmitidas por alimentos.

Uma pesquisa realizada por Silva e Kottwitz^[31] com manipuladores de alimentos mostrou que 68,7% apresentaram resultados positivos para contaminação em mãos dos manipuladores de alimentos protegidas por luvas e 31,3% foram obtidas das mãos dos profissionais sem proteção.

Outro aspecto importante quando se trata da segurança alimentar, é a contaminação cruzada, causada através de atos inseguros, podendo ser responsável pela contaminação dos equipamentos e utensílios, de outros manipuladores e principalmente do alimento *in natura*. Tood et al.^[32] analisaram vários trabalhos que trataram desta questão, com fortes evidências da transmissão de agentes patogênicos de doenças alimentares através do próprio alimento, manipuladores, utensílios, equipamentos e o ambiente, quando se encontram contaminados. No estudo, foi apontado que a falta de entendimento sobre este risco pode facilitar essa transmissão, o que poderia gerar um surto de origem alimentar.

Estes dados vão de encontro aos nossos achados, no qual os idosos não possuíam o entendimento suficiente e também não expressaram cuidado com os utensílios, armazenamento e higiene adequados à manipulação de alimentos no lar.

No Centro de Controle e Prevenção de Doenças^[33] foram publicados os resultados de pesquisas sobre surtos de gastroenterite com transmissão de pessoa

para pessoa, em que mortes e internações foram registradas, constituindo um grave problema de saúde pública nos Estados Unidos, no período de 2009 a 2010.

Pesquisadores, apontaram que a via fecal oral como uma das mais comuns na contaminação dos alimentos e do ambiente, entretanto, espirros, lesões na pele, adornos utilizados durante a manipulação dos alimentos, equipamentos de proteção individual, entre outros, também podem ser veiculadores de agentes patogênicos^[33].

A contaminação dos alimentos por agentes de doenças alimentares pode provocar quadros clínicos de diarreia isolados a sintomatologias mais graves. No Centro de Controle e Prevenção de Doenças^[34] foi alertado o cuidado com as mãos, por serem consideradas um dos principais veículos de contaminação dentro da área de produção de alimentos. Sumner et al. e Todd et al.^{[35][32]}, ressaltaram a importância dos cuidados com a higiene das mãos no processo de eliminação e redução da transmissão de agentes patogênicos de doenças alimentares, tendo em vista o risco para a saúde dos usuários.

LIMITAÇÕES DO ESTUDO

O estudo realizado apresentou limitação importante quanto ao tamanho da amostra, que ao se apresentar em número reduzido, permite considerar os resultados encontrados apenas para a população em questão.

CONCLUSÃO

As atividades desenvolvidas com os idosos, principalmente as de prática culinária, contribuíram para ampliar o conhecimento e reflexões grupais quanto à alimentação saudável, sua capacidade de realizar este tipo de alimentação e a influência na saúde e qualidade de vida. Os dados encontrados na presente pesquisa mostraram que, embora os idosos já tenham escutado o termo aproveitamento integral dos alimentos, poucos deles tinham conhecimento acerca do assunto quando questionados.

Após a prática culinária os idosos mudaram seu conhecimento sobre higiene e aproveitamento integral dos alimentos, o que proporcionou uma das maiores contribuições ao grupo, a evolução do aprendizado durante o processo.

Além disso, verificou-se o fortalecimento de vínculos entre os idosos, através do estímulo ao hábito de desenvolver suas habilidades culinárias em grupo e compartilhar experiências, sugestões para as preparações e considerações finais quanto às contribuições positivas das atividades realizadas.

Ressalta-se ainda, que as atividades desenvolvidas serviram para que os idosos tivessem experiências, refletindo em um enriquecimento da noção de alimentação saudável e promoção do envelhecimento ativo com o incentivo da preparação dos próprios alimentos e da socialização, em conjunto com o bem-estar na velhice.

REFERÊNCIAS

1. Catão MHCV, Xavier AFC, Pinto TCA. O impacto das alterações do sistema estomatognático na nutrição do idoso. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2011; 29(9):73-78, 2011.
2. OMS - Organização Mundial da Saúde - Envelhecimento Ativo - Um Marco Policial. Uma contribuição da Organização Mundial da Saúde para a segunda Assembléia Mundial das Nações Unidas sobre o Envelhecimento. Madri: OMS. 2002.
3. Cavalcante CMS [Internet]. Escavador. [citado 30 de novembro de 2019]. Disponível em: <https://www.escavador.com/sobre/7003959/clauidiane-monsores-de-sa-cavalcante>
4. Alvarenga LN, Kiyam L, Bitencourt B, Wanderley KS. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. 2009; 43(4):796–802.
5. Campos MTF, Coelho AIM. "A culinária que simboliza a memória viva do ente querido e estratégias úteis." *Alimentação saudável na terceira idade: estratégias úteis*. Editora UFV. 2013; (3):43-52.
6. BRASIL. Ministério da Saúde. *Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. 2009.
7. Freitas AP, Philippi ST, Ribeiro SML. Listas de alimentos relacionadas ao consumo alimentar de um grupo de idosos: análises e perspectivas. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2011; 14(1):161-77.
8. Santana, AF; Oliveira, LF. Aproveitamento da casca de melancia (*Curcubitacitrullus, Shrad*) na produção artesanal de doces alternativos. *Alimentos e Nutrição, Araraquara*, 16(4), 363-368, 2005.

9. Andrade MB. Valor Nutricional das Partes Convencionais e não Convencionais de Frutas e Hortaliças. 2009. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Mestrado em Agronomia - Energia na Agricultura. Botucatu.
10. Mattar H. Caderno Temático: a nutrição e o consumo consciente. 2008; Disponível em: <https://www.akatu.org.br/wp-content/uploads/2017/04/nutricao2.pdf>. Acessado em: 22 de novembro de 2019.
11. Gondim J, Moura MF, Dantas A, Medeiros RL, Santos K. Composição centesimal e de minerais em cascas de frutas. *Ciência e Tecnologia de Alimentos*. 2005; 25(4):825–7.
12. Souza JC, Maura AK, Carvalho HA, Monteiro MRP, Martino HSD. Qualidade proteica de multimisturas distribuídas em Alfenas, Minas Gerais, Brasil. *Rev. Nutr.* 2006; 19(6):685-692.
13. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
14. FAO. Food and Agriculture Organization. El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo. FAO, 2012.
15. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Manual integrado de vigilância, prevenção e controle de doenças transmitidas por alimentos. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2010.
16. Basso C (Org). Aproveitamento integral dos alimentos: novas receitas. UNIFRA. 2009; 200.
17. Lordello SR, Silva IM. Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde: um panorama geral. *Rev. SPAGESP*. 2017; 18(2):06-15.

18. Camargos MCS, Gonzaga MR. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira. *Caderno de Saúde Pública*. 2015; 31(7):1460-1472.
19. Mari FR, Alves GG, Aerts DRGC, Camara S. O processo de envelhecimento e a saúde: o que pensam as pessoas de meia-idade sobre o tema. 2016; 19(1):35-44.
20. Sposito G, Neri AL, Yassuda MS. Atividades avançadas de vida diária (AAVDs) e o desempenho cognitivo em idosos residentes na comunidade: Dados do Estudo FIBRA Polo UNICAMP. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*. 2016; 19(1):7-20.
21. Almeida LFF; Ribeiro AQ. A alimentação como estratégia para formação e fortalecimento de vínculos entre idosos. In: MARTINS, Simone; RIBEIRO, Andréia Queiroz. *Envelhecimento ativo: das ações à política*. Viçosa: IPPDS. 2018; 28-38.
22. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 710, de 10 de junho de 1999. Aprova a Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN e dá outras providências. *Diário Oficial da União* 1999.
23. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS. 2012.
24. Nitzke JA, Thys R, Martinelli S, Oliveiras LY, Augusto-Ruiz W, Penna NG et al. Segurança alimentar: retorno às origens? *Revista brasileira de tecnologia de alimentos*. 2012;15(spe):02-10.
25. Loaiza S, Sebastián & Martinez, Alfredo & Pisarenko, Yu & Cardona-Alzate, Carlos. (2018). Integral use of plants and their residues: the case of cocoyam (*Xanthosoma sagittifolium*) conversion through biorefineries at small scale. *Environmental Science and Pollution Research*. 25. 10.1007/s11356-018-2313-7.

26. Storck CR; Nunes GL; Oliveira BB; Basso C. Folhas, talos, cascas e sementes de vegetais: composição nutricional, aproveitamento na alimentação e análise sensorial de preparações. *Ciência Rural*. 2013; 43(3):537-43.
27. Castell GS. *Larousse da Dieta e da Nutrição*. São Paulo: Larousse do Brasil, 2004; 33-9.
28. Triches RM. Promoção Do Consumo Alimentar Sustentável No Contexto Da Alimentação Escolar. *Trabalho, educação e saúde*. 2015; 13(3):757-71.
29. Leal COBS, Teixeira CF. Comida de rua: um estudo crítico e multirreferencial em Salvador, BA – Brasil. *Visa em Debate*. 2014; 2(4):410-161.
30. Souza GC, Santos CTB, Andrade AA, Alves L. Comida de rua: avaliação das condições higiênico-sanitárias de manipuladores de alimentos. *Ciência e saúde coletiva*. 2015; 20(8): 2329-2338.
31. Silva SZ, Kottwitz LBM. Condições microbiológicas de mãos de manipuladores de alimentos, em cozinha industrial da cidade de Cascavel. *Hig Alim* 2011; 25(202/203):46-50.
32. Tood EC, Greig JD, Bartleson CA, Michaels BS. Surtos em que os trabalhadores estão envolvidos na disseminação de doenças transmitidas por alimentos. Transmissão e sobrevivência de patógenos no ambiente de processamento e preparação de alimentos. *Jornal de proteção de alimentos*. 2009; 72(1):202-219.
33. Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Informações gerais sobre salmonelas, informações técnicas, prevenção. USA: *MMWR*. 2013; 24(7):5.
34. Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC). Surtos de gastroenterite aguda transmitidos por contato pessoa a pessoa - Estados Unidos, 2009-2010. USA: *MMWR*. 2012; 61(9):16.

35. Sumner S, Brown LG, Frick R, Stone C, Carpenter LR, Bushnell L, et al. Factors Associated with food workers working while experiencing vomiting or diarrhea. *J Food Protections* 2011; 74(2):215-220.

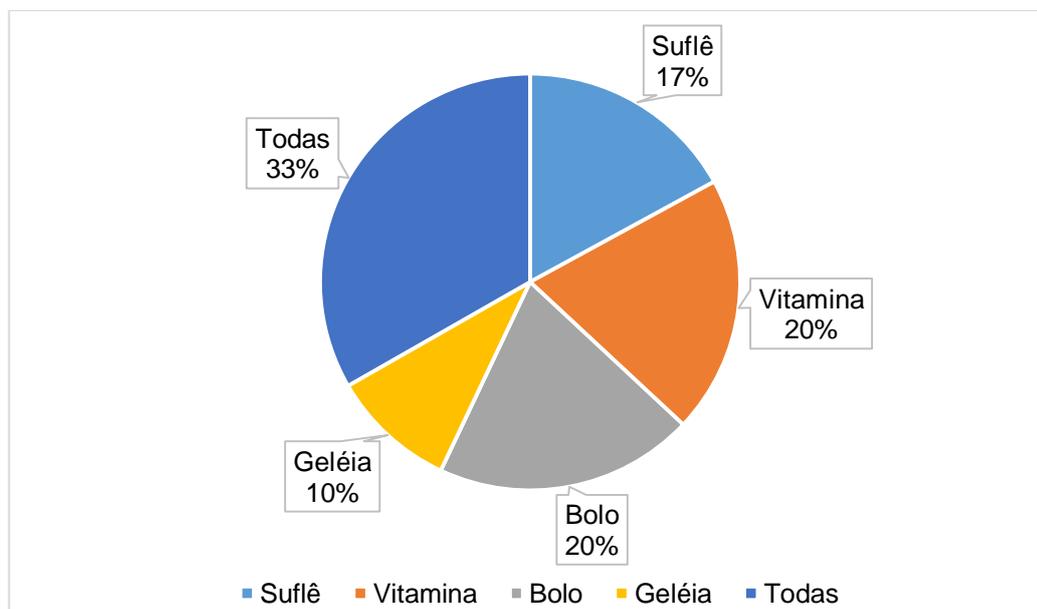
ILUSTRAÇÕES

Quadro 1 – Atividades realizadas

Avaliação 1	Educação Alimentar e Nutricional	Prática	Avaliação 2
Conhecimento de idosos acerca do tema, antes de palestra e prática culinária.	Alimentação saudável; Aproveitamento integral de alimentos; Higiene de alimentos e manipuladores.	Oficinas culinárias e preparações com aproveitamento integral dos alimentos.	Conhecimento dos idosos acerca do tema e aceitação das preparações, após palestra e prática culinária.

Fonte: A própria autora.

Gráfico 1 - Intenção dos idosos em reproduzir as preparações em casa.



Fonte: A própria Autora.

ANEXOS

ANEXO 1 – INSTRUÇÕES AOS AUTORES

A **Revista de Nutrição** (e-ISSN 1678-9865) é um periódico especializado que publica artigos que contribuem para o estudo da Nutrição em suas diversas subáreas e interfaces. Com periodicidade bimestral, está aberta a contribuições da comunidade científica nacional e internacional.

Não há taxa para submissão e avaliação de artigos.

Submissão

Todos os artigos devem ser submetidos de forma eletrônica pela página <<http://mc04.manuscriptcentral.com/rn-scielo>>.

Qualquer outra forma de envio não será apreciada pelos editores.

No momento da submissão deve ser anexado: (1) O artigo (arquivo completo em formato Word, incluindo folha de rosto, resumo, abstract, texto, referências e ilustrações); (2) As ilustrações (em arquivo editável, nos formatos aceitos pela revista); (3) Toda a documentação exigida pela revista (devidamente assinada por todos os autores).

Estrutura do texto

O texto deve ser preparado em:

- Espaçamento 1,5 entre linhas;
- Com fonte Arial 12;
- A quantidade total de palavras deve estar de acordo com a categoria do artigo (Contabiliza-se a partir do resumo, até a última página do conteúdo do artigo. Não devem ser consideradas a folha de rosto, referências e ilustrações);
- A seguinte ordem de apresentação deverá ser respeitada, incluindo-se os itens em páginas distintas:
 - Folha de rosto (página 1);
 - Resumo/Abstract (página 2);
 - Texto (página 3);
 - Referências (em uma página separada, após o final do texto);
 - Ilustrações (iniciar cada uma em uma página separada, após as referências).
- O arquivo deverá ser gravado em editor de texto similar à versão 2010 do Word;
- O papel deverá ser de tamanho A4 com formatação de margens superior e inferior (2,5 cm), esquerda e direita (3 cm);
- A numeração das páginas deve ser feita no canto inferior direito;
- A formatação das referências deverá facilitar a tarefa de revisão e de editoração. Para tal, deve-se utilizar espaçamento 1,5 entre linhas e fonte tamanho 12, e estar de acordo com o estilo Vancouver;
- As Ilustrações (Figuras e Tabelas) deverão ser inseridas após a seção de referências, incluindo-se uma ilustração por página, independentemente de seu tamanho.

Página de rosto deve conter:

a) Título completo em português: (i) deverá ser conciso e evitar palavras desnecessárias e/ou redundantes, (ii) sem abreviaturas e siglas ou localização geográfica da pesquisa.

b) Sugestão obrigatória de título abreviado para cabeçalho, não excedendo 40 caracteres (incluindo espaços), em português (ou espanhol) e inglês.

c) Título completo em inglês, compatível com o título em português.

d) Nome de cada autor, por extenso. Não abreviar os prenomes. A indicação dos nomes dos autores logo abaixo do título do artigo é limitada a 6. A revista recomenda fortemente que todos os autores e coautores tenham seus currículos atualizados na Plataforma Lattes, para submissão de artigos.

e) Informar os dados da titulação acadêmica dos autores (se é mestre, doutor, etc.), a afiliação institucional atual (somente um vínculo por autor, em 3 níveis, sem abreviaturas ou siglas), além de cidade, estado e país.

f) Indicação do endereço completo da instituição à qual o autor de correspondência está vinculado.

g) Informar telefone e e-mail de todos os autores.

h) Informar, explicitamente, a contribuição de cada um dos autores no artigo. O crédito de autoria deverá ser baseado em contribuições substanciais, tais como concepção e desenho, análise e interpretação dos dados, revisão e aprovação da versão final do artigo. Não se justifica a inclusão de nomes de autores cuja contribuição não se enquadre nos critérios acima. Redigir a contribuição no idioma que o artigo será publicado.

i) Informar o número de Registro ORCID® (*Open Researcher and Contributor ID*). Caso não possua, fazer o cadastro através do link: <<https://orcid.org/register>>. O registro é gratuito. Saiba mais [aqui](#).

j) Informar se o artigo é oriundo de Dissertação ou Tese, indicando o título, autor, universidade e ano da publicação.

k) Indicar os seguintes itens:

Categoria do artigo;

Área temática;

Quantidade total de ilustrações (tabelas, quadros e figuras);

Quantidade total de palavras (de acordo com a categoria do manuscrito).

Poderá ser incluída nota de rodapé contendo apoio financeiro e o número do processo e/ou edital, agradecimentos pela colaboração de colegas e técnicos, em parágrafo não superior a três linhas. **Observação:** esta deverá ser a única parte do texto com a identificação dos autores, e outros tipos de notas **não serão aceitos** (exceto em tradução de citações).

A tramitação do artigo só será iniciada após a inclusão destas informações na página de rosto.

Resumo

Todos os artigos submetidos em português ou espanhol deverão ter resumo no idioma original e em inglês, com um mínimo de 150 palavras e máximo de 250 palavras.

O texto não deve conter citações e abreviaturas. Destacar no mínimo três e no máximo seis termos de indexação, utilizando os descritores em Ciência da Saúde - DeCS - da Bireme <<http://decs.bvs.br>>.

Os artigos submetidos em inglês deverão vir acompanhados de resumo em português, além do *abstract* em inglês.

Texto

Com exceção dos manuscritos apresentados como Revisão, Comunicação, Nota Científica e Ensaio, os trabalhos deverão seguir a estrutura formal para trabalhos científicos:

Introdução

Deve conter revisão da literatura atualizada e pertinente ao tema, adequada à apresentação do problema, e que destaque sua relevância. Não deve ser extensa, a não ser em manuscritos submetidos como Artigo de Revisão.

Métodos

Deve conter descrição clara e sucinta do método empregado, acompanhada da correspondente citação bibliográfica, incluindo: procedimentos adotados; universo e amostra; instrumentos de medida e, se aplicável, método de validação; tratamento estatístico.

Em relação à análise estatística, os autores devem demonstrar que os procedimentos utilizados foram não somente apropriados para testar as hipóteses do estudo, mas também corretamente interpretados. Os níveis de significância estatística (ex. $p < 0,05$; $p < 0,01$; $p < 0,001$) devem ser mencionados. Informar que a pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética credenciado junto ao Conselho Nacional de Saúde e fornecer o número do processo.

Ao relatar experimentos com animais, indicar se as diretrizes de conselhos de pesquisa institucionais ou nacionais - ou se qualquer lei nacional relativa aos cuidados e ao uso de animais de laboratório -, foram seguidas.

Resultados

Sempre que possível, os resultados devem ser apresentados em tabelas, quadros ou figuras, elaboradas de forma a serem autoexplicativas e com análise estatística. Evitar repetir dados no texto.

Discussão

Deve explorar, adequada e objetivamente, os resultados, discutidos à luz de outras observações já registradas na literatura.

Conclusão

Apresentar as conclusões relevantes, considerando os objetivos do trabalho, e indicar formas de continuidade do estudo. **Não serão aceitas citações bibliográficas nesta seção.**

Agradecimentos: podem ser registrados agradecimentos, em parágrafo não superior a três linhas, dirigidos a instituições ou indivíduos que prestaram efetiva colaboração para o trabalho.

Anexos: deverão ser incluídos apenas quando imprescindíveis à compreensão do texto. Caberá aos editores julgar a necessidade de sua publicação.

Abreviaturas e siglas: deverão ser utilizadas de forma padronizada, restringindo-se apenas àquelas usadas convencionalmente ou sancionadas pelo uso, acompanhadas do significado, por extenso, quando da primeira citação no texto. Não devem ser usadas no título e no resumo.

Referências de acordo com o estilo Vancouver

Devem ser numeradas consecutivamente, seguindo a ordem em que foram mencionadas pela primeira vez no texto, conforme o estilo *Vancouver*.

Nas referências com até seis autores, todos devem ser citados. Nas referências com mais de 6 autores, deve-se citar os seis primeiros, e depois incluir a expressão *et al*.

As abreviaturas dos títulos dos periódicos citados deverão estar de acordo com o *Index Medicus*.

Citar no mínimo 80% das referências dos últimos 5 anos e oriundas de revistas indexadas, e 20% dos últimos 2 anos.

Não serão aceitas citações/referências de **monografias** de conclusão de curso de graduação, **de trabalhos** de Congressos, Simpósios, *Workshops*, Encontros, entre outros, e de **textos não publicados** (aulas, entre outros).

Se um trabalho não publicado, de autoria de um dos autores do manuscrito e/ou de outras fontes, for citado (ou seja, um artigo *in press*), é **obrigatório** enviar cópia da carta de aceitação (artigo já aprovado com previsão de publicação) da revista que publicará o referido artigo. Caso contrário, a citação/referência será excluída.

Se dados não publicados obtidos por outros pesquisadores forem citados pelo manuscrito, será necessário incluir uma carta de autorização, do uso dos mesmos por seus autores.

Quando o documento citado possuir o número do DOI (Digital Object Identifier), este deverá ser informado, dispensando a data de acesso do conteúdo (vide exemplos de material eletrônico). Deverá ser utilizado o prefixo [https://doi.org/...](https://doi.org/)

Citações bibliográficas no texto: deverão ser expostas em ordem numérica, em algarismos arábicos, dentro de colchetes (exemplo: [1], [2], [3]), após a citação, e devem constar da lista de referências.

Em citações diretas traduzidas pelos autores deve constar em nota de rodapé o trecho no idioma original. Na indicação da fonte deve constar: Tradução minha ou tradução nossa. Exemplo: (Rodgers *et al.*, 2011, tradução nossa).

A exatidão e a adequação das referências a trabalhos que tenham sido consultados e mencionados no texto do artigo são de responsabilidade do autor. Todos os trabalhos citados no texto deverão ser listados na seção de Referências.

Exemplos

Artigo em publicação periódica científica impressa

Canuto JMP, Canuto VMP, Lima MHA, Omena ALCS, Morais TML, Paiva AM, *et al.* Fatores de risco associados à hipovitaminose D em indivíduos adultos infectados pelo HIV/aids. *Arch Endocrinol Metab.* 2015;59(1):34-41.

Artigo com mais de seis autores na Internet

Fuermaier ABM, Tucha L, Janneke K, Weisbrod M, Lange KW, Aschenbrenner S, *et al.* Effects of methylphenidate on memory functions of adults with ADHD. *s Appl Neuropsychol Adult.* 2017 [2017 May 15];24(3):199-211. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/23279095.2015.1124108>

Artigo com o nº de DOI

Lazarini FM, Barbosa DA. Intervenção educacional na Atenção Básica para prevenção da sífilis congênita. *Rev Latino-Am Enfermagem.* 2017 [citado 2017 maio 2];25:e2845. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1612.2845>

Livro

Damiani D. *Endocrinologia na prática pediátrica.* 3ª ed. Barueri: Manole; 2016.

Livro em suporte eletrônico

Baranoski MCR. *A adoção em relações homoafetivas.* Ponta Grossa: UEPG; 2016 [citado 2017 maio 25]. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/ym6qv>

Capítulos de livros

Cominetti CR, Horst MM, Aderuza M. Parte 4: nutrientes, genômica nutricional e relação saúde-doença. In: Cominetti CR, Horst MM, Aderuza M. *Genômica Nutricional: dos fundamentos à nutrição molecular.* Barueri: Manole; 2015.

Capítulo de livro em suporte eletrônico

Baranoski MCR. Cidadania dos homossexuais. In: Baranoski MCR. *A adoção em relações homoafetivas.* Ponta Grossa: UEPG; 2016 [citado 2017 maio 25]. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/ym6qv>.

Dissertações e teses

Agna F. Avaliação da prevalência de síndrome metabólica ao longo do primeiro ano pós-transplante renal [tese]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2017.

Texto em formato eletrônico

Loss S. Nutrição enteral plena vs hipocalórica no paciente crítico. São Paulo: Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral; 2017 [acesso 2017 maio 25]. Disponível em: www.sbnpe.com.br/news-braspen/atualizacao-em-tn/nutricao-enteral-plena-vs-hipocalorica-no-paciente-critico.

Programa de computador

Brubins Comércio de Alimentos e Supergelados. *Dietwin: software de nutrição.* Porto Alegre: Brubins Comércio de Alimentos e Supergelados Ltda; 2017.

Para outros exemplos recomendamos consultar as normas do Committee of Medical Journals Editors (Grupo Vancouver) <<http://www.icmje.org>>.

Preparando as ilustrações

São consideradas ilustrações todo e qualquer tipo de tabelas, figuras, gráficos, desenhos, esquemas, fluxogramas, fotografias, mapas, organogramas, diagramas, plantas, quadros, retratos, etc., que servem para ilustrar os dados da pesquisa. **É imprescindível a informação do local e ano do estudo para artigos empíricos.** Não é permitido que figuras representem os mesmos dados de tabelas ou de dados já descritos no texto.

A quantidade total de ilustrações aceitas por artigo é de 5 (cinco), incluindo todas as tipologias citadas acima. As ilustrações devem ser inseridas após o item referências, incluindo-se uma ilustração por

página, independentemente de seu tamanho, e também enviadas separadamente em seu programa original, através da plataforma ScholarOne, no momento da submissão, na Etapa 6.

As ilustrações **devem ser editáveis**, sendo aceitos os seguintes programas de edição: Excel, GraphPrism, SPSS 22, Corel Draw Suite X7 e Word. Sendo assim, poderão ser submetidas imagens apenas nas seguintes extensões: .cdr, .pzf, .spv, .jpg, .jpeg, .xls, .xlsx, .doc, .docx, .vsdx, .vst. Caso opte pelo uso de outro programa, deverá ser usada a fonte padrão *Frutiger*, fonte tamanho 7, adotada pela Revista na edição.

As imagens devem possuir resolução igual ou superior a 600 dpi. Gráficos e desenhos deverão ser gerados em programas de desenho vetorial (Microsoft Excel, CorelDraw, Adobe Illustrator etc.), acompanhados de seus parâmetros quantitativos, em forma de tabela e com nome de todas as variáveis.

Não são aceitos gráficos apresentados com as linhas de grade, e os elementos (barras, círculos) não podem apresentar volume (3-D).

O autor se responsabiliza pela qualidade das ilustrações, que deverão permitir redução de tamanho sem perda de definição para os tamanhos de uma ou duas colunas (7,5cm e 15cm, respectivamente), pois **não é permitido o uso de formato paisagem**.

A cada ilustração deverá ser atribuído um título breve e conciso, sendo numeradas consecutiva e independentemente, com algarismos arábicos, de acordo com a ordem de menção dos dados. Os quadros e tabelas terão as bordas laterais abertas.

Para Gráficos, deverá ser informado título de todos os eixos.

Todas as colunas de Tabelas e Quadros deverão ter cabeçalhos.

As palavras **Figura, Tabela e Anexo**, que aparecerem no texto, deverão ser escritas com a primeira letra maiúscula e acompanhadas do número a que se referirem. Os locais sugeridos para inserção de figuras e tabelas deverão ser indicados no texto. Os títulos deverão ser concisos.

Inclua, sempre que necessário, notas explicativas. Caso haja alguma sigla ou destaque específico (como o uso de negrito, asterisco, entre outros), este deve ter seu significado informado na nota de rodapé da ilustração.

Para artigos em outro idioma que não o português, deve ser observado a tradução correta das ilustrações, tabelas, quadros e figuras, além da conversão de valores para o idioma original do artigo. Caso haja utilização de figuras ou tabelas publicadas em outras fontes, deve-se anexar documento que ateste a permissão para seu uso, e citada a devida fonte. No caso de fotografias, é necessário o envio de uma declaração com a autorização para uso de imagem, mesmo que haja tentativa de ocultar a respectiva identidade do fotografado.

Os autores devem garantir que nada no manuscrito infringe qualquer direito autoral ou propriedade intelectual de outrem, pois caso contrário poderão responder juridicamente conforme os termos da Lei nº 9.610/98, que consolida a legislação sobre direitos autorais.

O uso de imagens coloridas é recomendável e não possui custos de publicação para o autor.

ANEXO II – RECEITAS PARA A PRÁTICA CULINÁRIA

Torta de rúcula com milho

Ingredientes

- 1 ½ x de farinha de trigo;
- 2 x de leite;
- 1 ovo;
- 1 c (sopa) rasa de margarina;
- 1 c (sopa) rasa de fermento;
- 2 c (chá) de sal;
- 3 ½ x de rúcula (pedaços grandes);
- 1 ½ x de milho verde;
- 2 c (sopa) de queijo ralado.

Modo de preparo

Higienize a rúcula e seque com papel absorvente. Bata no liquidificador o leite, o trigo, o ovo, a margarina, o sal. Numa vasilha, coloque a massa liquidificada, a rúcula, o milho e o fermento. Misture, despeje a massa numa forma untada, acrescente o queijo ralado e asse em forno médio por 20 minutos.

RENDIMENTO: 18 porções

TEMPO DE PREPARO: 30min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Bolo bagaço

Ingredientes

- 1 c (sopa) de fermento em pó;
- 1 x (chá) de açúcar refinado;
- 1 x (chá) de óleo;
- 2 x (chá) de farinha de trigo;
- 2 laranjas inteiras picadas com casca e bagaço, sem as sementes;
- 3 ovos.

Modo de preparo

Bata no liquidificador a laranja, os ovos, o óleo e o açúcar. Enquanto isso, misture o fermento à farinha em uma tigela. Despeje sobre essa farinha o conteúdo do liquidificador. Mexa cuidadosamente (não é preciso bater). Coloque em forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 45 minutos.

RENDIMENTO: 15 porções

TEMPO DE PREPARO: 1h15min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Geléia de cascas de frutas

Ingredientes

- Cascas de duas maçãs;
- Cascas de duas goiabas;
- Cascas de duas pêras;
- 1 x de cascas de mamão;
- 3 x de água;
- 8 c (sopa) de açúcar.

Modo de preparo

Coloque em uma panela 2 xícaras de água e as cascas da maçã, pêra e goiaba. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, faça o mesmo com as cascas do mamão. A pós, coloque todas as cascas e a água do cozimento no liquidificador, batendo até formar um purê de frutas. Adicione o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geléia.

RENDIMENTO: 12 porções

TEMPO DE PREPARO: 30min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Vitamina de frutas

Ingredientes

- 1 maçã;
- 1 pêra;
- 8 morangos;
- Açúcar a gosto.

Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

RENDIMENTO: 6 copos

TEMPO DE PREPARO: 5min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

APÊNDICES**APÊDICE I – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO**

Universidade Federal do Pampa
Campus Itaqui
Curso de Nutrição

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO****Oficina culinária sobre aproveitamento integral dos alimentos**

Fabiana Copês Cesario

Juliana Lunkes Amaral

Universidade Federal do Pampa- Campus Itaqui

Contatos: inclui-se ligações a cobrar

(55)999690707 / (55)997242979

O(A) senhor(a) está sendo convidado para participar como voluntário da pesquisa **Oficina culinária sobre aproveitamento integral dos alimentos**. O objetivo desta pesquisa é realizar a promoção da saúde e integralização, através de uma oficina culinária de aproveitamento integral de alimentos para idosos, que frequentam um grupo de apoio ao idoso no município de Itaqui/RS. O tema escolhido justifica-se, devido ao aumento da população idosa e a sua falta de integralização com a comunidade, nota-se a relevância de programas específicos que dediquem um atendimento diferenciado e humanizado à pessoa idosa no município de Itaqui-RS, como oficina culinária de aproveitamento integral de alimentos, que propõe interação entre o grupo de idosos e a comunidade acadêmica.

Sabe-se que uma alimentação saudável nessa faixa etária tem papel determinante na saúde e por meio da utilização dos alimentos de maneira integral, há maior disponibilidade de nutrientes e suprimento das necessidades nutricionais, auxiliando no controle das patologias e assim promover maior qualidade de vida.

A estratégia de convivência com idosos é um importante subsídio para o desenvolvimento de intervenções mais sensíveis e eficazes, levando em consideração a perspectiva do próprio idoso, tornando-o capaz de melhorar sua condição de saúde. Além disso, a relação de troca de saberes formada entre discentes, docentes, profissionais do serviço e idosos, pode contribuir para a formação de um novo perfil de profissionais, comprometidos com a qualidade na saúde e que atenda às reais necessidades desta população.

Por meio deste documento e a qualquer tempo, o(a) senhor(a) poderá solicitar esclarecimentos adicionais sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar, pessoalmente com o entrevistador ou por telefone com a pesquisadora responsável, podendo ligar a cobrar para o número das pesquisadoras **(55)997242979 Juliana Lunkes Amaral e (55)999690707**

Fabiana Copês Cesario. Também poderá retirar o consentimento de sua participação ou interromper a participação a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de penalidade ou prejuízo.

Caso o(a) senhor(a) queira fazer parte deste estudo, assine ao final deste documento, em duas vias, uma que ficará com você, outra com a pesquisadora, e entregue à pesquisadora.

Para participar da pesquisa, será necessário que o(a) senhor(a) responda a um questionário composto por questões que abordam aspectos gerais (como nome, contatos, data de nascimento e escolaridade), alimentação, refeições realizadas em casa, hábitos alimentares, atividade física, uso e conhecimento de suplementação. Estas perguntas serão utilizadas para avaliar o seu perfil alimentar e de saúde.

O(A) senhor(a) poderá não se sentir à vontade para responder algumas perguntas, porém tais questionamentos são de curta duração, uma vez que a equipe é treinada para tal. Ao participar da pesquisa, o(a) senhor(a) terá benefícios como:

Entendimento sobre alimentação saudável e aproveitamento integral de alimentos através do recebimento de orientações verbais.

Para participar deste estudo, o(a) senhor(a) não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira.

A pesquisadora garante que seu nome e sua identidade serão mantidos em sigilo e que nenhum dado sobre sua pessoa será divulgado. Os dados sobre a pesquisa serão armazenados pelas pesquisadoras responsáveis e os resultados poderão ser divulgados em relatórios e publicações científicas.

Nome do Participante da Pesquisa / ou responsável:

Assinatura do Participante da Pesquisa

Nome do Pesquisador Responsável: Fabiana Copes Cesario

Assinatura do Pesquisador Responsável

Itaqui, _____ de _____ de 2019.

Se o(a) senhor(a) tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato: Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/Unipampa – Campus Uruguaiana – BR 472, Km 592, Prédio Administrativo – Sala 23, CEP: 97500-970, Uruguaiana – RS. Telefones: (55) 3911 0200 – Ramal: 2289, (55) 3911 0202. E-mail: cep@unipampa.edu.br.

APÊNDICE II – QUESTIONÁRIO DE CONHECIMENTO SOBRE O APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

1) O(A) senhor(a) já ouviu falar sobre aproveitamento integral de alimentos?

2) O(A) senhor(a) saberia dizer o que é aproveitamento integral de alimentos?

3) O(A) senhor(a) costuma aproveitar os alimentos de maneira integral em sua casa?

4) Se sim, quais as preparações que o(a) senhor(a) faz?

APÊNDICE III – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS PREPARAÇÕES REALIZADAS

1) O que o(a) senhor(a) achou das preparações realizadas?

2) Qual receita o(a) senhor(a) mais gostou? Por quê?

3) Qual receita o(a) senhor(a) menos gostou? Por quê?

4) O(A) senhor(a) repetiu alguma preparação em casa? Qual?

5) Tem alguma preparação que o(a) senhor(a) já tinha feito em casa? Qual?

APÊNDICE IV – QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES REALIZADAS

1) O que o(a) senhor(a) achou das atividades realizadas?

2) O que o(a) senhor(a) mais gostou nas atividades realizadas?

3) O que o(a) senhor(a) menos gostou nas atividades realizadas?

4) O(A) senhor(a) se sentiu acolhido pelo grupo que realizou as atividades?

5) O(A) senhor(a) se sentiu respeitado(a) durante a realização das atividades?

6) O(A) senhor(a) acha importante que este tipo de atividade seja realizada? Por quê?

7) O(A) senhor(a) teria alguma sugestão para melhorar as atividades?

APÊNDICE V - LIVRETO



**RECEITAS RETIRADAS DO LIVRO
APROVEITAMENTO INTEGRAL DOS ALIMENTOS
– NOVAS RECEITAS, VOLUME 1. UNIFRA - 2009.**



**Orientadora: Dr.^a Fabiana Copes Cesario.
Aluna: Juliana Lunkes Amaral.**

Torta de rúcula com milho

Ingredientes

- 1 ½ x de farinha de trigo;
- 2 x de leite;
- 1 ovo;
- 1 c (sopa) rasa de margarina;
- 1 c (sopa) rasa de fermento;
- 2 c (chá) de sal;
- 3 ½ x de rúcula (pedaços grandes);
- 1 ½ x de milho verde;
- 2 c (sopa) de queijo ralado.



Modo de preparo

Higienize a rúcula e seque com papel absorvente. Bata no liquidificador o leite, o trigo, o ovo, a margarina, o sal. Numa vasilha, coloque a massa liquidificada, a rúcula, o milho e o fermento. Misture, despeje a massa numa forma untada, acrescente o queijo ralado e asse em forno médio por 20 minutos.

RENDIMENTO: 18 porções

TEMPO DE PREPARO: 30min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Bolo bagaço

Ingredientes

- 1 c (sopa) de fermento em pó;
- 1 x (chá) de açúcar refinado;
- 1 x (chá) de óleo;
- 2 x (chá) de farinha de trigo;
- 2 laranjas inteiras picadas com casca e bagaço, sem as sementes;
- 3 ovos.



Modo de preparo

Bata no liquidificador a laranja, os ovos, o óleo e o açúcar. Enquanto isso, misture o fermento à farinha em uma tigela. Despeje sobre essa farinha o conteúdo do liquidificador. Mexa cuidadosamente (não é preciso bater). Coloque em forma untada e enfarinhada. Leve ao forno pré-aquecido por cerca de 45 minutos.

RENDIMENTO: 15 porções

TEMPO DE PREPARO: 1h15min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Geléia de cascas de frutas

Ingredientes

- Cascas de duas maçãs;
- Cascas de duas goiabas;
- Cascas de duas pêras;
- 1 x de cascas de mamão;
- 3 x de água;
- 8 c (sopa) de açúcar.



Modo de preparo

Coloque em uma panela 2 xícaras de água e as cascas da maçã, pêra e goiaba. Deixe ferver até amolecer e reserve. Em outra panela, faça o mesmo com as cascas do mamão. A pós, coloque todas as cascas e a água do cozimento no liquidificador, batendo até formar um purê de frutas. Adicione o açúcar e deixe cozinhar até atingir o ponto de geléia.

RENDIMENTO: 12 porções

TEMPO DE PREPARO: 30min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil

Vitamina de frutas

Ingredientes

- 1 maçã;
- 1 pêra;
- 8 morangos;
- Açúcar a gosto.



Modo de preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador e sirva em seguida.

RENDIMENTO: 6 copos

TEMPO DE PREPARO: 5min

GRAU DE DIFICULDADE: fácil