

## **APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS: PERSPECTIVAS A SAUDE DO IDOSO**

*SILVA, Luciana Alves* (lucianaalvesnutricao@yahoo.com.br)

*PEREIRA, Marlise Torres* (marlisetorres@gmail.com)

**Introdução:** A terceira idade é uma das fases da vida em que o organismo sofre alterações fisiológicas, e emocionais, que podem influenciar no estado nutricional do idoso. No mundo estima-se que em 2050 a população acima de 60 anos será de 21 %. No entanto melhorar a qualidade de vida dessas pessoas é de suma importância, nota-se que os custos com hospitalização, são maiores em comparação a outras faixas etárias. Dessa forma o aproveitamento integral surge como alternativa na promoção e recuperação da saúde destes, tendo em vista que se trata de preparações de baixo custo e ricas em nutrientes.

**Objetivo:** Averiguar através de revisão literária o aproveitamento integral dos alimentos e seus benefícios para a saúde do idoso.

**Revisão bibliográfica:** O Brasil é um dos países que mais produz lixo. Em Belo Horizonte de 2 mil toneladas recolhidas, 40,5% são de descarte de alimentos. Embora muitas pessoas careçam de alimentação. Nessa perspectiva o aproveitamento integral dos alimentos é uma alternativa segura para combater o excesso de lixo e, sobretudo, garantir a uma alimentação de maior valor nutricional. A não-utilização destes talvez não ocorra por causa do desconhecimento daquilo que pode ser preparado. O preconceito, a falta de informações contribui para o descarte de cascas, talos, folhas e sementes, ingredientes que muitas das vezes possuem maior teor de nutrientes do que a própria polpa. Por exemplo, nas frutas encontra-se maior quantidade de fibra, potássio e magnésio. É relevante considerar que o envelhecimento altera o olfato, o paladar, a visão e coordenação motora. Fazendo com que haja recusa por certos alimentos e comprometimento da ingestão calórica, que diminuída tem como consequência redução de peso e massa muscular. A vida depende de nutrientes para o bom funcionamento fisiológico e bioquímico do organismo, e a inadequação alimentar contribui para o surgimento de várias doenças. O hábito de aproveitar integralmente os alimentos é a alternativa mais viável, de baixo custo e de enorme valor nutricional.

**Conclusão:** Alimentação integral agrega maior valor nutricional ao cardápio diário. Fator importante na alimentação do idoso. É possível melhorar a qualidade de vida dessas pessoas através de experimentações diárias de produtos alimentares elaborados a partir do aproveitamento integral. É necessário, compreender as particularidades do idoso e inovar no cardápio aguçando a sensação de novos sabores, e o prazer ao se alimentar.

**Palavras-chave:** Alimentação do Idoso; saúde; alimentação integral.