



A Inclusão da Ora-Pro-Nóbis no Desenvolvimento de um Pão e Seu Agregamento Nutricional para a Saúde dos Idosos

Leonardo Santos de Paula¹, Nicolas Bueno Mordhost Zeraik², Alexandra Perdigão Maia de Souza³, Samara Carolina Fernandes⁴

¹Acadêmico do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade UniCesumar. leonardosantosdepaula4@gmail.com. ²Acadêmico do Curso de Nutrição, Campus Maringá-PR, Universidade Unicesumar. nicolas.zeraik@unicesumar.edu.br. ³Orientadora, Docente no Curso de Nutrição Campus Maringá-PR, Universidade Unicesumar. alexandra.souza@unicesumar.edu.br. ⁴Co-orientadora, Docente do Curso de Gastronomia do Campus Maringá-PR, Universidade Unicesumar. samara.fernandes@unicesumar.edu.br

RESUMO

Introdução: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) são espécies de plantas não convencionais ou partes delas que podem ser consumidas, mas que em sua grande maioria não fazem parte dos hábitos alimentares da população. O interesse por uma vida saudável leva as pessoas a buscarem por novas formas de alimentação e as PANCs são uma ótima escolha, pois apresentam uma grande gama nutricional e funcional para a alimentação humana devido as ações antioxidantes e anti-inflamatórias. Dentre elas, encontra-se a ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.), uma PANC nativa presente em várias partes do sul e sudeste do Brasil, facilmente propagada uma vez que a mesma consegue se adaptar a ambientes quentes e secos, podendo ser utilizadas as suas folhas, flores e frutos em diversas preparações. As folhas possuem cerca de 30% de proteínas (peso seco), das quais 85% se encontram numa forma digestível, facilmente aproveitável pelo organismo e muito indicada para dietas vegetarianas. Possui ainda vitaminas A, B e principalmente C, além de cálcio, fósforo e quantidade considerável de ferro, ajudando no combate a anemias. Com relação ao ferro, as folhas da ora-pro-nóbis podem ser consideradas uma ótima fonte desse mineral, na qual 100g de ora-pro-nóbis desidratada apresenta uma quantidade de 14,18 e 28,12mg de ferro, apresentando um teor elevado desse micronutriente quando comparado com 100g de couve manteiga refogada (2,70mg), fígado bovino grelhado (12,89mg), beterraba crua (1,43mg) e beterraba cozida (2,13mg), e o espinafre refogado (4,48mg). As folhas podem ser usadas em saladas, refogados, sucos, sopas, omeletes, panquecas, pudins e tortas, além de enriquecer bolos e diversas massas, os seus frutos podem ser utilizados para a fabricação de geleias, doces e sucos, e as flores podem ser usadas cruas em saladas, pois agregam sabor e aparência influenciando o paladar. A inclusão das PANCs à dieta cotidiana das pessoas passa por uma mudança de hábitos e quebra de preconceitos por se tratarem de plantas. Devido a isso, é importante que a população adquira conhecimento acerca das PANCs e tenham contato com elas. Saber identificar, cultivar e consumir as PANCs contribui com a valorização das culturas alimentares, nas quais essas plantas estão presentes e evita que elas desapareçam do nosso cotidiano. As PANCs contribuem de forma positiva com a valorização da biodiversidade, a promoção da segurança alimentar e nutricional, a soberania alimentar e a garantia do direito humano à alimentação adequada e saudável. **Objetivo:** O objetivo desta pesquisa é analisar através da literatura a importância nutricional que a ora-pro-nóbis tem para a saúde, principalmente para os idosos que em grande parte apresentam carências nutricionais, e a aceitabilidade do pão contendo essa PANC. **Metodologia:** O estudo será realizado com artigos científicos sobre PANC obtidos através do Google



Acadêmico e PubMed a partir do ano de 2015. Será realizada a produção do pão contendo as folhas de ora-pro-nóbis pelos acadêmicos do 4º semestre do curso de Gastronomia da Unicesumar no laboratório de Gastronomia situado no Bloco 7 da instituição. Para o levantamento de dados acerca dos macronutrientes e micronutrientes presentes no pão, serão utilizadas fichas técnicas. O pão será utilizado para a aplicação do teste de aceitabilidade (Escala Hedônica) no grupo de idosos participantes do “Projeto de idosos” realizado pelo Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa (LIIPS) localizado na Unicesumar. Será coletada uma amostra do pão para verificar os nutrientes presentes e os resultados obtidos ao decorrer do projeto serão tabulados utilizando o aplicativo Excel. **Resultados esperados:** Espera-se que o presente projeto possa contribuir de forma significativa e positiva para o conhecimento sobre Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS), enfatizando os seus benefícios nutricionais e suas vantagens para a saúde, com foco na população idosa ao qual é uma população que apresenta uma grande carência nutricional.

Palavras-chave: Macronutrientes e micronutrientes; Ora-pro-nóbis; PANC.