

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

FERNANDA CORRÊA DE OLIVEIRA

**VERIFICAÇÃO DO ENSINO SOBRE PANC NOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM
NUTRIÇÃO**

VOLTA REDONDA - RJ

2020

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**VERIFICAÇÃO DO ENSINO SOBRE PANC NOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM
NUTRIÇÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmica: Fernanda Corrêa de Oliveira

Orientador: Prof. Dr. Alden dos Santos Neves

VOLTA REDONDA - RJ

2020

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

O48vOliveira, Fernanda Corrêa de

Verificação do ensino sobre PANC nos cursos de graduação em nutrição. / Fernanda Corrêa de

Oliveira. – Volta Redonda: UniFOA, 2020.

26 p. II.

Orientador(a): Alden dos Santos Neves

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2020.

1. Nutrição - TCC. 2. Plantas alimentícias não convencionais - benefícios. I. Neves, Alden dos Santos. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado:

VERIFICAÇÃO DO ENSINO SOBRE PANC NOS CURSOS DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Elaborado por Fernanda Corrêa de Oliveira, apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 18 de Junho de 2020

Banca Avaliadora:

.....
Alden dos Santos Neves, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Paula Alves Leoni, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

.....
Ana Claudia Pelissari Kravchychyn, Mestre, Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho à Priscila Corrêa,
minha mãe, luz da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço à Deus, por tudo que conquistei até aqui, por me guiar e iluminar em um caminho de aprendizagem tão lindo e essencial para o meu crescimento tanto pessoal quanto profissional.

Agradeço à minha família, pelo apoio, palavras de conforto e por estarem sempre presente. Em especial, à pessoa mais importante da minha vida, que tem influencia na pessoa que me tornei e na que ainda me dedico à ser. Mãe, obrigada pela paciência, por sempre acreditar na minha capacidade, em alguns momentos mais que eu, e não abandonar, um sonho que se tornou nosso. Você é meu maior exemplo de força e perseverança.

À minha primeira amizade do curso, minha dupla de trabalho, que levarei por toda vida, minha imensa gratidão, Isabela Reis, por partilhar dessa caminhada comigo.

Marcos Rodrigo, obrigada por sempre me ouvir e permanecer ao meu lado, nos momentos mais difíceis de todo processo, por ter uma palavra de conforto e me mostrar, que tudo daria certo no final.

Nathan Caldas agradeço à cada conversa, cada palavra e cada momento, por todos os “to torcendo por você, vai dar tudo certo.” Foi essencial para que eu alcançasse meu objetivo.

À Kathleen Rocio, minha amiga, que mesmo de longe se fez presente em todos os momentos, me apoiando e incentivando meus estudos. Obrigada por sempre acreditar em mim.

Eterna gratidão as amizades que fiz ao longo desses anos, às minhas parceiras de estágio, Raiane Afonso, Gabriela Botelho e Jade Quissak, por todos os atendimentos e risadas compartilhadas, alegrando todas as manhãs. Ao meu grupo de afinidade, minhas meninas, Ana Beatriz, Juliana Mantovanelli, Priscila Milioni, Mariene Rodrigues, Luisa Barbosa, Isabelle Siqueira, Natália Viana e Nathalia Brunkhorst, não existiria conquista sem o companheirismo e amor de cada uma.

Ao meu orientador, Alden Neves, pelo auxílio e paciência no período de desenvolvimento desse trabalho.

“A semente ensina a não caber
em si.”

Arnaldo Antunes

RESUMO

INTRODUÇÃO: O termo PANCs, Plantas Alimentícias Não Convencionais, está designado para classe de plantas que não estão inclusas na nossa alimentação diária e nas prateleiras dos mercados convencionais. Habitualmente, são plantas ruderais e espontâneas, sendo elas, espécies de hortaliças, flores, caules, raízes, rizomas, frutas e folhas. Podemos observar que essas plantas possuem um alto índice de vitaminas, proteínas, carboidratos e sais minerais. Usada em muitas preparações pelos antigos, visando seus benefícios nutricionais e também de forma medicinal, desfrutando de seus benefícios nutraceuticos. Como previsto nas DCN, Diretrizes Curriculares Nacionais no Curso de Graduação de Nutrição, há matérias essenciais para a formação do nutricionista, que, o capacitarão para exercer com sua profissão. **OBJETIVO:** O trabalho presente teve como objetivo verificar as ementas dos cursos de graduação em Nutrição presentes no Rio de Janeiro – RJ, debatendo sua biodiversidade e benefícios das PANCs. **MÉTODOS:** Foi realizada uma pesquisa documental nos portais institucionais das instituições relacionadas presentes no Estado do Rio de Janeiro. **RESULTADOS:** Após avaliarmos as ementas das instituições em questão, observando as citações de cada matéria relacionada com ciência dos alimentos, concluímos que, em um total de dezenove instituições analisadas, sendo elas, quinze privadas e quatro públicas, treze não disponibilizam suas ementas, quatro possuem ementas, porém não há citação de panc, uma das instituições não disponibiliza sua grade curricular, nem suas ementas e uma possui download indisponível. **CONCLUSÃO:** Ao finalizar o trabalho, concluiu-se que não há citação de PANCs nas ementas analisadas nos portais institucionais das instituições de ensino superior em questão, porém, com a falta de atualização de seus portais institucionais, tal assunto pode estar presente nas salas de aula, porém, sem ser fundamentado com a importância que merece.

Palavras-chaves: Plantas alimentícias não convencionais; Benefícios; Diretrizes curriculares.

ABSTRACT

INTRODUCTION: The term PANCs, Non Conventional Food Plants, is designated for the class of plants that are not included in our daily food and on the shelves of conventional markets. Usually, they are ruderal and spontaneous plants, which are vegetable species, flowers, stems, roots, rhizomes, fruits and leaves. We can see that these plants have a high index of vitamins, proteins, carbohydrates and minerals. Used in many preparations by the ancients, aiming at its nutritional benefits and also in medicinal form, enjoying its nutraceutical benefits. As foreseen in the DCN, National Curriculum Guidelines for the Undergraduate Nutrition Course, there are essential subjects for the training of the nutritionist, who will enable him to practice with his profession. **OBJECTIVE:** The present work aimed to verify the menus of the undergraduate courses in Nutrition present in Rio de Janeiro - RJ, discussing its biodiversity and the benefits of PANCs. **METHODS:** A documentary research was carried out on the institutional portals of related institutions present in the State of Rio de Janeiro. **RESULTS:** After evaluating the menus of the institutions in question, observing the citations of each subject related to food science, we concluded that, out of a total of nineteen institutions analyzed, fifteen being private and four public, thirteen do not provide their menus, four they have menus, but there is no mention of panc, one of the institutions does not provide their curriculum, nor their menus, and one has no download available. **CONCLUSION:** At the end of the work, it is concluded that there is no mention of PANCs in the menus analyzed in the institutional portals of the higher education institutions in question, however, with the lack of updating of their institutional portals, this issue may be present in the classrooms. However, without being substantiated with the importance it deserves.

Keywords: Unconventional food plants; Benefits; Curricular guidelines.

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1. Instituições onde foram realizadas as pesquisas documentais.....	16
QUADRO 2. Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo couve como padrão de referência para uso comparativo.....	19
QUADRO 3. Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo chuchu como padrão de referência para uso comparativo.....	20
QUADRO 4. Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo batata como padrão de referência para uso comparativo.....	21

LISTA DE SIGLAS

ABENUT	Associação Brasileira de Ensino de Nutrição
DCN	Diretrizes Curriculares Nacionais no Curso de Graduação de Nutrição
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IES	Instituição de Ensino Superior
PANC	Plantas Alimentícias não Convencionais
USDA	United States Department of Agriculture
TACO	Tabela Brasileira de Composição de Alimentos

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. MÉTODOS.....	15
3. RESULTADOS.....	16
4. DISCUSSÃO.....	20
5. CONCLUSÃO.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

1. INTRODUÇÃO

A Resolução CNE/CES Nº 5, de 7 de Novembro de 2001, fundamenta que é indispensável para as presentes Diretrizes Curriculares Nacionais. Dispõe no Art. 2º, as Diretrizes curriculares Nacionais para o Ensino de Graduação em Nutrição, particularizam os princípios, fundamentos, condições e procedimentos da formação dos profissionais, determinada pela Câmara de Educação Superior do Conselho Nacional de Educação, para empregar em área Nacional na organização, desenvolvimento e avaliação dos projetos pedagógicos dos Cursos de Graduação em Nutrição das Instituições do Sistema de Ensino Superior. A esse respeito, Frasson; Leite (2016) destaca que:

“O currículo possui uma intenção, um objetivo, um alvo a ser alcançado, uma meta a ser superada, o currículo é a soma dos esforços pedagógicos, e se concretiza em e na sala de aula, dentro da riqueza e da diversidade desse meio cultural e social.”

Ao visar os inquéritos sobre os desacertos na formação do profissional em Nutrição, que se adentram em outras profissões da área da saúde, foi criada a ABENUT, Associação Brasileira de Ensino de Nutrição, onde, mostra-se a necessidade do aperfeiçoamento nas discussões dos problemas aparente (VELOSO; ANTUNES; PEIXOTO, 2012). Conforme consta no artigo, a criação da associação, a ABENUT, está diretamente ligada à importância dos conteúdos impostos para formação do graduando.

Conforme previsto na lei Nº23/2017, cap VII, Art. 99º, o Ministério da Educação, compreende que, compete às instituições, disponibilizar o conteúdo disposto nas matrizes curriculares, em seus portais institucionais, para livre acesso de alunos ou interessados, mantendo as informações devidamente atualizadas. Com parecer da lei descrita à cima, grande parte das IES – Instituições de Ensino Superior, buscam seguir a mesma aplicação.

Diante das considerações acima e partindo da premissa em que o nutricionista em sua formação, mesmo que de instituições diferentes, tenham acesso ao conteúdo igualitário, de acordo com as DCNs (2018), estes devem contemplar o desenvolvimento de competências e habilidades, como: Atenção à saúde, tomada de decisões, comunicação, liderança, educação permanente, bem como

administração e gerenciamento, formando assim, profissionais capacitados. E dentre as propostas para o desenvolvimento de competências e habilidades gerais e específicas, esse conteúdo deve abranger as seguintes áreas: ciências biológicas e da saúde, ciências sociais, humanas e econômicas, ciências da alimentação e nutrição e ciências dos alimentos.

Segundo Liberato, Lima e Silva (2019), o termo PANC foi criado pelo professor e biólogo Valdely Ferreira Kinupp, em 2008, referindo-se as plantas alimentícias não convencionais, que mostram uma ou mais partes comestíveis, de natureza exótica ou nativa, cultivadas ou espontâneas que são excluídas do cardápio cotidiano, afirmando ser fontes nutricionais e funcionais para alimentação dos indivíduos que as consomem.

Em concordância com as DCN, as PANCs podem ser inclusas como conteúdo na matriz curricular das matérias ligadas à ciência dos alimentos, encontrando-se em, bromatologia, tecnologia dos alimentos, microbiologia dos alimentos, higiene, vigilância sanitária e controle de qualidade dos alimentos.

O Brasil, país conhecido pela sua diversidade de recursos naturais, que traz consigo uma grande cultura alimentar, recebendo influência de culturas provindas de outras regiões, como populações indígenas, africanas, portuguesa, italiana, francesa, japonesa e entre outras, que, agregam a sua culinária: cor, aroma e sabor. Podemos afirmar que, o Brasil possui muitos alimentos típicos e reconhecidos, porém, ainda existem alimentos desconhecidos para a população (PADILHA ET AL., 2017).

No entanto, muitos desses alimentos desconhecidos entre a população, alguns em extinção por não serem utilizados diariamente, e se conhecidos, são descartados devido à falta de conhecimento de seus atributos culinários. Grande parte dessa classe de plantas é exótica para muitos brasileiros, porém, em outros tempos, já estiveram presentes nas refeições (PADILHA ET AL., 2017).

As PANCs, plantas alimentícias não convencionais, não possuem uma boa estrutura de produção e cultivo comercial, então, caem no anonimato, causando sua possível extinção. Porém, podemos observar que algumas estão reaparecendo e

voltando para a alimentação da população, como almeirão, azedinha, bertalha, jambu, ora-pro-nóbis, peixinho, taioba, entre outras (MACEDO, 2017).

“São caracterizadas como PANCs as plantas que ainda não foram completamente estudadas por parte da comunidade técnico-científica e/ou exploradas pela sociedade como um todo, resultando em consumo regional e apresentando dificuldade de aceitação e consumo para as demais regiões do país (LIBERATO; LIMA; SILVA, 2019, p. 104).”

Estudos mostram que, as PANCs oferecem boa fonte de vitaminas e minerais para os indivíduos que as consomem, podendo ser introduzidas na alimentação diária. Além do benefício nutricional, que agrega no desenvolvimento humano, podendo substituir hortaliças comuns que são usadas diariamente, essas plantas podem ser utilizadas como fonte de renda, gerando empregos para o agricultor (LIBERATO; LIMA; SILVA, 2019).

A sustentabilidade da produção agrícola do meio rural busca preservar a aplicação de produção e dos recursos naturais à longo prazo e mantém o foco em potencializar a produção, sendo ela, um modelo otimizado, que produz ciente de suas conseqüências à natureza e ao homem (SCHEUER et al., 2018).

“O apoio aos pequenos e médios produtores rurais e urbanos para a produção de alimentos locais é considerado essencial para a sustentabilidade, considerando o atendimento de dimensões sociais (ocupação e renda de agricultores), ecológicas (diversidade e oferta de alimentos de qualidade), econômicas (menor custo com transporte) e culturais (confiabilidade do produto, preservação do hábito regional e da produção artesanal), promovendo uma conexão entre o rural e o urbano (SILVA; SOUSA, 2013, p. 703).”

Sendo assim, esse trabalho objetivou a averiguação das ementas dos cursos de graduação em Nutrição presentes no estado do Rio de Janeiro – RJ, com intuito de verificar o uso da temática PANCs em suas matrizes curriculares, bem como expor a biodiversidade e composição nutricional das plantas alimentícias não convencionais, visando o benefício para saúde dos indivíduos em possuírem uma alimentação diversificada.

2. MÉTODOS

Para o desenvolvimento deste trabalho foi realizado uma pesquisa documental nos portais institucionais disponíveis na web, dos cursos de Nutrição, localizados no estado do Rio de Janeiro – RJ, no período de 24 de Fevereiro de 2020 à 26 de Fevereiro de 2020. Analisamos um total de dezenove instituições, que foram encontradas no site Rio Vestibular, onde, incluem quatro instituições públicas e quinze instituições particulares. Foram verificadas quais instituições citam PANC nas ementas de suas disciplinas obrigatórias, que, de acordo com as Diretrizes Curriculares Nacionais do Curso de Graduação em Nutrição, seriam citadas dentre as matérias relacionadas à ciência dos alimentos, sendo elas, inclusas nos conteúdos de bromatologia, tecnologia dos alimentos, microbiologia dos alimentos, higiene, vigilância sanitária e controle de qualidade dos alimentos. Após a pesquisa documental foi realizada a organização do material coletado e análise dos dados.

Para fundamentação desta tese, foram utilizados como referencial teórico, artigos científicos selecionados da plataforma “Google acadêmico” onde a preferência foi dada para as publicações recentes, entre 2010 e 2020, no único idioma português. Assim, dentro desses critérios foram selecionados um total de vinte artigos científicos.

Para a seleção dos artigos seguimos as etapas: identificação dos artigos que abrangem o tema, leitura dos títulos, leitura dos resumos e análise metodológica, onde, onze deles foram pertinentes ao tema e o período em questão e então, selecionados para compor este trabalho. Também foram correlacionadas leis, projeto de lei e diretrizes curriculares, favoráveis ao assunto abordado.

Para visualização dos quadros seguintes apresentamos um compilado de valores da composição nutricional das PANCs e hortaliças convencionais, onde foram utilizadas três tabelas para parâmetro de comparação, sendo elas, TACO, IBGE e USDA.

Quanto ao critério de exclusão, não fizemos o uso de artigos científicos que destoavam do tema sobre plantas alimentícias não convencionais, artigos científicos não relacionados às DCNs, ABENUT, artigos publicados antes de 2010, e então, a exclusão dos artigos com conteúdo repetido e exclusão de trabalhos com fonte não renomada.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

- **VERIFICAÇÃO DO ENSINO NAS IES**

Perante o exposto, de forma documental, foram realizadas pesquisas nos portais institucionais de dezenove IES, dentre quatro públicas e quinze privadas, para averiguação de quais citam PANC em suas ementas.

O quadro subsequente indica quais as instituições foram analisadas e se há presença de matriz curricular e ementa em seus portais institucionais.

Quadro 1: Instituições onde foram realizadas as pesquisas documentais.

INSTITUIÇÕES	MATRIZ CURRICULAR	EMENTAS
Universidade Estácio de Sá (UNESA)	SIM	NÃO
Centro Educacional Anhanguera (ANHANGUERA)	NÃO	NÃO
Universidade Veiga de Almeida (UVA)	SIM	NÃO
Centro Universitário de Barra Mansa (UBM)	SIM	NÃO
Universidade Salgado de Oliveira (UNIVERSO)	SIM	SIM
Centro Universitário Celso Lisboa (UCL)	SIM	NÃO
Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM)	SIM	NÃO
Centro Universitário Hermínio da Silveira (UNI IBMR)	SIM	NÃO
Universidade do Grande Rio Professor José de Souza Herdy (UNIGRANRIO)	SIM	NÃO
Faculdade Arthur Sá Earp Neto (FASE)	SIM	NÃO

INSTITUIÇÕES	MATRIZ CURRICULAR	EMENTAS
Centro Universitário de Volta Redonda (UNIFOA)	SIM	SIM
Universidade Castelo Branco (UCB)	SIM	NÃO
Faculdade Bezerra de Araújo (FABA)	*	*
Faculdade São Fidélis (FSF)	SIM	NÃO
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)	SIM	SIM
Universidade Federal Fluminense (UFF)	SIM	SIM
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO)	SIM	NÃO
Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)	SIM	NÃO

*Matriz e ementa curricular indisponível para averiguação

Com base na pesquisa realizada, observa-se que, uma instituição não apresenta sua matriz curricular e suas ementas, treze das instituições apresentam suas matrizes curriculares, porém não disponibilizam suas ementas, quatro instituições apresentam suas matrizes curriculares e suas ementas, porém não apresentam citações de PANCs e uma instituição não foi possível realizar a pesquisa, pois continha o download com erro.

Visando o enriquecimento dos conhecimentos prestados para o graduando em nutrição, temos em vista que, os cursos presentes no Rio de Janeiro, não abrangem sua grade curricular para tal assunto, pois, como observamos, não há citação dentre as ementas. Compreendemos que o assunto pode entrar em pauta nas aulas, porém, sem ser fundamentada de suma importância.

Incluindo PANCs nas ementas das IES, podemos abranger de maneira positiva, o conhecimento passado para os graduandos, assim, levando aprendizado

para população que busca aumentar sua diversidade alimentar e a população menos afortunada, capacitando-o para iniciar o plantio em casa, tendo benefícios sustentáveis, nutricionais e econômicos.

- **PROPRIEDADE DAS PANCS**

Parte-se da idéia que, as PANCs, não necessitam de cultivos e cuidados especiais, pois crescem espontaneamente, com atenções básicas em relação aos demais plantios. Podendo ser consideradas plantas independentes, possuem maior adaptabilidade devido sua variação genética. Hortaliças e legumes, igualmente, participam do grupo das PANCs, pois o cultivo pode diversificar de região para região, assim tornando a cultura comum de uma região, diferente para outra. Inserir as plantas na alimentação significa ingerir alimentos diversificados, trazendo a possibilidade de conhecer novas características e sabores, aderindo também, uma alimentação farta dos nutrientes essenciais para o organismo humano, assim, sendo uma alternativa para o consumo adequado de uma alimentação consciente e saudável (KINUPP, 2014). O artigo exposto acima, diz que as PANCs são ricas em nutrientes como, vitaminas e minerais, com fortes atributos como propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e ação terapêutica.

As PANCs, se referem à todas as partes das plantas que podem ser consumidas, cruas e/ou após preparo culinário, além de suas partes incomuns, como, mangará, conhecido como coração da bananeira e o consumo das folhas de batata doce.

Pesquisas relatam que, há aproximadamente trinta mil espécies de vegetais possuem partes comestíveis, no entanto, 90% dos alimentos consumidos mundialmente provem de apenas vinte espécies (KINUPP; LORENZI, 2014).

As tabelas abaixo apresentam valores da composição nutricional de algumas PANCs e hortaliças comumente presentes no cardápio diário do brasileiro para padrão de referência.

Quadro 2: Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo couve como padrão de referência para uso comparativo.

Análise química em 100g							TABELAS REFERÊNCIA
Hortaliças (Folhas)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	
Bertalha	43	2,9	2,7	3,7	2,4	136	IBGE
Capuchinha*	-	-	-	-	-	-	-
Caruru	34	3,2	0,6	6,0	4,5	455	TACO
Jambu	32	1,9	0,3	7,2	1,3	162	IBGE
Ora pro Nobis	-	-	-	-	-	-	-
Peixinho*	-	-	-	-	-	-	-
Serralha	30	2,7	0,7	4,9	3,5	126	TACO
Taioba	34	2,9	0,9	5,4	4,5	141	TACO
							-
Couve**	27	2,9	0,5	4,3	3,1	131	TACO

*Não foram encontrados dados **Hortaliça padrão de referência Na= Não aplicável

Quadro 2: Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo couve como padrão de referência para uso comparativo.

Análise química em 100g								TABELAS REFERÊNCIA
Hortaliças (Folhas)	P (mg)	Fe (mg)	Vit A (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	
Bertalha	56	3,5	NA	0,1	0,2	0,4	9,8	IBGE
Capuchinha*	-	-	-	-	-	-	-	-
Caruru	77	4,5	NA	-	0,1	-	5,4	TACO
Jambu	41	4	392	0,03	0,2	1,0	2,0	IBGE
Ora pro Nobis	-	-	-	-	-	-	-	-
Peixinho*	-	-	-	-	-	-	-	-
Serralha	48	1,3	NA	-	0,1	-	1,5	TACO
Taioba	53	1,9	NA	-	0,1	-	17,9	TACO
								-
Couve**	49	0,5	NA	0,2	0,3	2,2	96,7	TACO

*Não foram encontrados dados **Hortaliça padrão de referência Na= Não aplicável

Quadro 3: Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo chuchu como padrão de referência para uso comparativo.

Análise química em 100g							
Hortaliças (Folhas)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	TABELAS REFERÊNCIA
Cubiu*	-	-	-	-	-	-	-
Maxixe	14	1,4	0,1	2,7	2,2	21	TACO
Jurubeba	126	4,4	3,9	23,1	23,9	151	TACO
Chuchu**	17	0,7	0,1	4,1	1,3	12	TACO

*Não foram encontrados dados **Hortaliça padrão de referência Na= Não aplicável

Quadro 3: Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo couve como padrão de referência para uso comparativo.

Análise química em 100g								
Hortaliças (Folhas)	P (mg)	Fe (mg)	Vit A (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	TABELAS REFERÊNCIA
Cubiu*	-	-	-	-	-	-	-	-
Maxixe	25	0,4	NA	0,06	0,02	-	9,6	TACO
Jurubeba	155	0,9	NA	0,1	0,02	-	13,8	TACO
Chuchu**	18	0,2	NA	-	-	-	10,6	TACO

*Não foram encontrados dados **Hortaliça padrão de referência Na= Não aplicável

Quadro 4: Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo batata como padrão de referência para uso comparativo.

Análise química em 100g							
Hortaliças (Folhas)	Energia (kcal)	PTN (g)	LIP (g)	CHO (g)	Fibra (g)	Ca (mg)	TABELAS REFERÊNCIA
Araruta	65	4,2	0,2	13,3	1,3	6	USDA
Inhame	97	2,1	0,2	23,2	1,7	12	TACO
Jacatupé*	-	-	-	-	-	-	-
Batata**	64	1,8	-	14,7	1,2	4	TACO

*Não foram encontrados dados **Hortaliça padrão de referência Na= Não aplicável

Quadro 4: Composição nutricional de hortaliças classificadas como PANCs, tendo couve como padrão de referência para uso comparativo.

Análise química em 100g								TABELAS REFERÊNCIA
Hortaliças (Folhas)	P (mg)	Fe (mg)	Vit A (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Niacina (mg)	Vit C (mg)	
Araruta	98	2,2	NA	0,1	0,06	1,6	1,9	USDA
Inhame	65	0,4	NA	0,08	-	-	5,6	TACO
Jacatupé*	-	-	-	-	-	-	-	-
Batata**	39	0,4	NA	0,1	-	-	31,1	TACO

*Não foram encontrados dados **Hortaliça padrão de referência Na= Não aplicável

Visando o benefício nutricional das PANC's, algumas espécies apresentam um teor relevante de proteína de boa digestibilidade, como a Ora-Pro-Nóbis e o Caruru, podendo ser consumidas refogadas ou desidratadas, e também, utilizadas na composição de misturas como complemento alimentar (MACEDO, 2017).

De acordo com Liberato, Lima e Silva (2019), a Embrapa publicou artigos em 2018, onde, relaciona as PANCs, seus benefícios e sua forma de utilização. Nelas, algumas plantas foram citadas, como Açafrão-da-Terra (*Cúrcuma longa*), rica em minerais, vitamina C (ácido ascórbico), vitamina A (betacacorteno), ácido fólico, riboflavina e é utilizada tanto na produção de laticínios, como em condimentos. A por ser um alimento de fácil digestão, a Araruta (*Maranta arundinacea*) é utilizada na alimentação de indivíduos que possuem restrição alimentar ligadas à doença celíaca. Ainda contido nesse artigo, o Hibisco (*Hibiscus sabdariffa*), que possui um grande aproveitamento das suas folhas, principalmente no Norte do Brasil, porém também utilizado comumente no resto do mundo, sendo muito apreciada e consumida. O inhame tem seu consumo muito comum no Nordeste, tal alimento é rico em nutrientes como fósforo, cálcio, ferro e vitamina do complexo B, possuindo um baixo índice glicêmico, é considerado um excelente carboidrato, também reconhecido como PANCs.

A capuchinha possui suas folhas, frutos e flores comestíveis, reconhecida por ser rica em carotenoides, prógono da vitamina A e fonte vitamina C, se consumidas cruas (MACEDO, 2017). De acordo com o artigo exposto acima, observamos que a Capuchinha é uma planta farta em vitaminas A e vitaminas C.

À vista dos resultados informados à cima, podemos afirmar que as PANCs

são alimentos dotados de nutrientes essenciais para saúde e bem estar do ser humano, apesar de ainda ser desconhecida pela maioria da população.

Analisando a pesquisa, observamos que, o impacto que o resultado da pesquisa abrange, são, seus alimentos, em âmbito nutricional, possuírem o mesmo potencial nutricional, ou em alguns casos, sendo mais nutritivos, se comparados à alimentos que, comumente são comercializados. Tendo em vista, a facilidade de plantio, podendo ser cultivadas em pequenos espaços e utilizando cuidados básicos, consegue substituir hortaliças convencionais, trazendo a diversificação de alimentos, como benefício para o organismo.

De acordo com o projeto de lei Nº 2275/2016, que dispõe sobre o programa de incentivo ao cultivo e à comercialização de PANCs, regido pela Deputada Marcia Jeovani, alega que, O Brasil possui uma grande biodiversidade a serem exploradas, estimando, dez mil espécies nativas com potencial alimentício, com isso, julga-se que ainda há muitos estudos, coletas, pesquisas, cultivos e experimentos para serem realizados. Esse patrimônio de âmbito natural e recursos fitogenéticos, estimam-se que seja um dos principais ativos brasileiros, desempenhando papel tático diretamente ligado a qualidade de vida da população residente no Brasil. Citam também projetos realizados, um deles, no município de Cachoeiras de Macacu, na Região Metropolitana, com agricultores familiares em processo de transição agroecológica.

4. CONCLUSÃO

Ao finalizar esse trabalho, concluímos que, as PANCs, são abdicadas do consumo populacional, mesmo possuindo componentes nutricionais elevados para o benefício da saúde, simplesmente por serem plantas desconhecidas e fora de uso comum, facilmente confundida com aglomerados de plantas, por crescerem em calçadas. Indica um valor teórico de nutrientes positivamente altos, quando comparados com hortaliças adquiridas em mercados, que, frequentemente são consumidas pela população.

O nutricionista ultrapassa limites onde somente estuda processos como absorção de nutrientes ingeridos e eliminação de substâncias, exercendo um papel de suma importância, onde traz hábitos alimentares saudáveis e, além de variadas formas de ingerir-los, quais são necessários para saúde, alimentos diversos, que vão mais adiante do que os já consumidos diariamente, visando que esses novos hábitos sejam adotados como rotina por seus pacientes. A promoção da saúde focada na melhoria dos hábitos alimentares pode ser utilizada para redução de fatores de risco, prevenindo e combatendo doenças crônicas não transmissíveis. Ao despertar mudanças no comportamento alimentar, faz com que, os indivíduos passem a enxergar tais alimentos, que antes ingeridos com obrigatoriedade, de forma mais natural e prazerosa, retirando qualquer frustração e recomeçando com conforto e harmonia essa nova fase, promovendo, com responsabilidade, que seu paciente alcance os objetivos desejados.

O esquecimento das PANCs no dia a dia do brasileiro e o esquecimento das mesmas ao serem citadas nas ementas das instituições, é uma grande perda tanto intelectual quanto nutricional.

Correlacionando o esquecimento das PANCs no cotidiano alimentar do brasileiro, podemos observar que, a mesma, conjuntamente, foi anulada ao ser citada como conteúdo das IES presentes no Rio de Janeiro, visto que, o assunto não entra em pauta em nenhuma das ementas das instituições pesquisadas. Analisando o trabalho, observamos a falta de atualização das ementas digitais das instituições, concluindo assim, que tal assunto pode ser debatido no decorrer das aulas, porém, sem a suma importância que é desejado.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Decreto nº 23, de 21 de dezembro de 2017, publicado no Diário Oficial da União de 03 de novembro de 2018. **Dispõe sobre os fluxos dos processos de credenciamento e reconhecimento de instituições de educação superior e de autorização, reconhecimento e renovação de reconhecimento de cursos superiores, bem como seus aditamentos.** (Redação dada pela Portaria Normativa nº 742, de 3 de agosto de 2018). Diário Oficial da União, Brasília, DF, 03 Nov. 2018. Disponível em: <http://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/39380012/do1-2%2018-09-03-portaria-normativa-n-23-de-21-de-dezembro-2017--39379864>. Acesso em: 02 Mar 2020.

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. Câmara de Educação Superior. **Resolução CNE/CES 5/2001.** Diário Oficial da União Brasília, 9 de novembro de 2001. Seção 1, p. 1 – 6.

ERICE, A. **Cultivo e Comercialização de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) em Porto Alegre, RS.** Trabalho de Conclusão de Curso. UFRGS – Instituto de Biociências. 2011.

FONSECA, C.; LOVATTO, P.; SCHIEDECK, G.; HELLWIG, L.; GUEDES, AF. A importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS) Para a Sustentabilidade dos Sistemas de Produção de Base Ecológica. Associação Brasileira de Agroecologia X Congresso de Agroecologia. **Cadernos de agroecologia**, V. 13, N. 1, P. 1 – 7, 2018.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Tabelas de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil.** Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão: Rio de Janeiro, RJ. 2011.

KINUPP, VF. Plantas Alimentícias Não Convencionais da Região Metropolitana de Porto Alegre. **Revista Brasileira de Biociências.** N.1, V.5, P. 63 – 65, 2007.

KINUPP, VF; LORENZI, H. Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC) no Brasil: Guia de Identificação, Aspectos Nutricionais e Receitas Ilustradas. **Instituto Plantarum de Estudos da Flora.** P. 767, 2014.

LEITE, DBG; FRASSON, AC. **Avaliação das Habilidades e Competências gerais das Diretrizes curriculares em Nutrição no Estágio Supervisionado.** Programa de Pós Graduação em Ensino de Ciência e Tecnologia – UTFP. P. 04 – 65, 2016.

LIBERATO, PS; LIMA, DVT; SILVA, GMB. PANCS, Plantas Alimentícias Não Convencionais e seus Benefícios Nutricionais. **Environmental Smoke.** V. 2, N. 2, P. 102 – 111, 2019.

MACEDO, A. PANC – Plantas Alimentícias Não Convencionais – Ações de Resgate e de Multiplicação Promovem sua Volta ao Campo e a Mesa. **Hortaliças em revista**, N. 22, P. 20, 2017.

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Graduação em Nutrição**. Resolução CES/CNE 05/2001, publicado no DOU 09/11/2001, Seção 1, p. 39, 2018.

NEPA – NÚCLEO DE ESTUDOS E PESQUISAS EM ALIMENTAÇÃO. **Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO)**. 1ª ed. Campinas: NEPA – UNICAMP, 2011.

PADILHA, MRF; SHINOHARA, NKS; SHINOHARA, GM; CABRAL, JVB; OLIVEIRA, FHPC. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC): Uma Alternativa para a Gastronomia Pernambucana. **Anais da Academia Pernambucana de Ciência Agronômica**. V. 13/14, P. 266 – 278, 2017.

RIO DE JANEIRO, RJ. Projeto de lei nº2275/2016. Dispõe sobre o programa de incentivo ao cultivo e a comercialização de plantas alimentícias não convencionais (PANCs) e dá outras providências. **Assembléia do Estado do Rio de Janeiro**, RJ, 22 Nov 2016. Disponível em: <<http://alerjln1.alerj.rj.gov.br/scpro1519.nsf/18c1dd68f96be3e7832566ec0018d833/bc3362fd72614b2d8325807300606acf?OpenDocument>>. Acesso em: 02 Mar 2020.

SCHEUER, JM; NEVES, SMAS; GALVANIN, EAS; NEVES, RJ. Sustentabilidade dos Agricultores Familiares da Associação dos Pequenos Produtores da Região do Alto Sant'Ana de São José dos Quatro Marcos, Mato Grosso. **Revista Metropolitana de Sustentabilidade – RMS**. V. 8, N. 3, P. 122 – 141, 2018.

SILVA, APF; SOUSA, AA. Alimento orgânicos da Agricultura familiar no programa Nacional de Alimentação escolar do Estado de Santa Catarina, Brasil. **Revista de Nutrição**. N. 26, V. 6, P. 701 – 704, 2013.

SOARES, NT; AGUIAR, AC. Diretrizes Curriculares Nacionais para os Cursos de Nutrição: Avanços, lacunas, ambiguidades e perspectivas. **Revista de Nutrição**. N. 23, P. 895 – 905, 2010.

U. S. Department of Agriculture (USDA) – **Table of Nutrient Retention Factors**. 6º ed. Beltsville, Maryland: Nutrient Data Laboratory, 2007.

VELOSO, TCMA; ANTUNES, MT; PEIXOTO, OMC. **A Associação Brasileira de Educação em Nutrição e sua Inserção no Fnepas**. Caderno FNEPAS. V. 2, P. 29 – 37, Janeiro de 2012.