

IMPACTO NUTRICIONAL DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC's): UMA REVISÃO DE LITERATURA

Mayra Rochele de Mesquita Alexandre

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
mayra.alexandre@aluno.unifametro.edu.br

Mikaele Maria Moreira Farias

Discente - Centro Universitário Fametro - Unifametro
mikaele.farias@aluno.unifametro.edu.br

Maria Isabelle Martins de Sousa

Discente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
maria.sousa59@aluno.unifametro.edu.br

Camila Pinheiro Pereira

Docente - Centro Universitário Fametro – Unifametro
camila.pereira@professor.unifametro.edu.br

Área Temática: Alimentos, nutrição e saúde

Área de Conhecimento: Ciências da Saúde

Encontro Científico: XII Encontro de Monitoria

Introdução: As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's) são espécies comestíveis que, por muito tempo, foram pouco conhecidas e utilizadas pela população em geral. Atualmente, elas estão ganhando espaço através de estudos e experimentos que buscam destacar sua importância. As PANC's possuem uma enorme diversidade de nutrientes, e, no Brasil, existem cerca de 10 mil tipos diferentes, enquanto no mundo esse número supera os 50 mil. No entanto, a maioria dessas espécies é negligenciada como alimento. Essa falta de atenção às PANC's é preocupante, especialmente em um contexto global marcado pela fome e insegurança alimentar. Estima-se que, embora existam mais de 60 mil espécies comestíveis no mundo, apenas 170 são regularmente consumidas. Esse dado ressalta a subutilização da rica biodiversidade vegetal disponível. Este estudo busca evidenciar de forma clara a funcionalidade e os benefícios que as PANC's podem oferecer à nossa alimentação diária. Ao abordar a vasta variedade de plantas comestíveis e seus diversos nutrientes, pretende-se demonstrar o impacto positivo que essas plantas podem ter na saúde da população, tanto no curto quanto no longo prazo. A intenção é despertar o interesse e a curiosidade sobre essas espécies, promovendo seu consumo como uma alternativa nutritiva e acessível para melhorar a alimentação. **Objetivo:** Este estudo tem como objetivo revisar na literatura a funcionalidade e os benefícios das PANC's.

Metodologia: Para realizar este estudo, foi conduzida uma revisão sobre as PANC's, utilizando-se artigos científicos publicados entre os anos de 2019 e 2020. O foco foi entender a funcionalidade e o impacto nutricional dessas plantas na dieta das pessoas. Através da análise de dados e informações obtidas em publicações especializadas, buscou-se mapear os benefícios das PANC's e compreender os obstáculos que limitam seu consumo. A expectativa é que este trabalho não apenas estimule a busca por conhecimento sobre o tema, mas também incentive o consumo dessas plantas, contribuindo assim para a melhoria da saúde e nutrição da população.

Resultados e Discussão: Os resultados do estudo indicam que o baixo consumo de PANC's está diretamente relacionado ao crescimento da indústria alimentícia, que promove, principalmente, alimentos ultraprocessados de baixo valor nutricional. Esses produtos têm dominado a alimentação da população, relegando alimentos in natura, como as PANC's, a um papel secundário. A falta de incentivo ao consumo de alimentos naturais e o pouco apoio à agricultura familiar também são fatores que dificultam a comercialização e popularização das plantas comestíveis não convencionais. Além disso, foi observado que a maioria da população desconhece os benefícios nutricionais das PANC's, o que reforça a necessidade de campanhas educativas e informativas. A inclusão dessas plantas na dieta pode ajudar a combater a insegurança alimentar e fornecer uma alternativa saudável frente ao consumo excessivo de produtos industrializados. O fortalecimento da agricultura familiar e o estímulo ao consumo local também foram identificados como estratégias fundamentais para aumentar o acesso e a aceitação das PANC's. **Considerações finais:** O estudo reforça que as PANC's são uma alternativa alimentar subaproveitada e com grande potencial nutricional. A falta de visibilidade dessas plantas, aliada ao crescimento da indústria de alimentos ultraprocessados, dificulta sua inserção na dieta cotidiana da população. No entanto, iniciativas que promovam o conhecimento e o consumo das PANC's podem trazer benefícios significativos à saúde pública, contribuindo para uma alimentação mais diversificada e rica em nutrientes. O apoio à agricultura familiar e a promoção de políticas públicas voltadas à comercialização e ao consumo dessas plantas são essenciais para que elas ganhem maior relevância no cenário alimentar.

Palavras-chave: Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC's); Nutrição; Agricultura Familiar.

Referências:

BIONDO, Elaine et al. Plantas Alimentícias não Convencionais (PANC): Agrobiodiversidade

alimentar para a segurança Alimentar e Nutricional no Vale do Taquari, RS. **Biondo**, E, p. 177-196, 2021.

DA SILVA LIBERATO, Pricila; DE LIMA, Danielly Vasconcelos Travassos; DA SILVA, Geuba Maria Bernardo. PANCs-Plantas alimentícias não convencionais e seus benefícios nutricionais. **Environmental smoke**, v. 2, n. 2, p. 102-111, 2019.

TULER, Amélia Carlos; PEIXOTO, Ariane Luna; SILVA, Nina Claudia Barboza da. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) na comunidade rural de São José da Figueira, Durandé, Minas Gerais, Brasil. **Rodriguésia**, v. 70, p. e01142018, 2019.