**BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DA FARINHA DO CAROÇO DO ABACATE**

**Andréa de Lucena Pereira**¹; Luciana Costa da Fonseca²; Maria das Dores de Araújo Tavares³; Tamires Teixeira Nóbrega; Paloma Cyntia da Silva Figueiredo Siqueira.

1 Estudante de Bacharelado em Nutrição. Email: andreaxdouglas@hotmail.com

³ Professora do Departamento de Nutrição do Centro Universitário de Patos. Email: palomacyntia\_pb@hotmail.com

Centro Universitário de Patos - UNIFIP

Rua Horácio Nóbrega, s/n - Belo Horizonte, Patos - PB, 58704-000, Brasil.

**INTRODUÇÃO:** O abacate (*Persea americana, MILL*) é nativo da América Central, sendo utilizado pelas civilizações pré-colombianas como alimento e medicamento. Por ser uma fruta da América, o México é considerado como seu maior produtor, acredita-se que foi no século XIX que foi encontrado no Brasil (SOUZA e CASTIONI, 2014). O abacate pode ser consumido de diferentes formas: *in natura*, em forma de doces, conservas, como também a farinha do caroço do abacate que ainda é pouco consumida e conhecida pela população (DAIUTO et al., 2010). O abacate *(Persea americana, MILL.)* é uma fruta rica em proteínas e contém vitaminas lipossolúveis, como também é rico em gorduras monoinsaturadas e fibras.  Além disso, este fruto foi reconhecido por seus benefícios para a saúde, especialmente no combate as dislipidemias e doenças cardiovasculares, principalmente devido aos compostos presentes na fração lipídica, como ácidos graxos, ômega, fitoesteróis, tocoferóis e esqualeno (DUARTE et al., 2016). As fibras desempenham importante papel para o funcionamento do intestino humano. A presença de fibras no caroço do abacate mostra que ele pode ser utilizado na elaboração de alimentos funcionais. Como por exemplo, a farinha resultante da extração do caroço do abacate que pode ser utilizada na elaboração de produtos de panificação (biscoitos, pães, massas) dentre outros gêneros alimentícios (CANCIAM, SANTOS e OLEGARIO, 2008). **OBJETIVO:** O presente estudo teve como objetivo verificar os efeitos benéficos da farinha do caroço do abacate no nosso organismo. **MATERIAL E MÉTODO:** O estudo caracteriza-se por ser uma revisão bibliográfica nas principais bases de dados eletrônicas Google Acadêmico, Scielo, artigos, revistas e livros na área. Os artigos foram selecionados conforme os seguintes critérios de inclusão: estarem redigidos no idioma português e conterem os descritores: abacate, farinha, antioxidantes, lipídios. Foram analisados e selecionados artigos, livros e revistas para compor o trabalho. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Durante a pesquisa foram encontrados inúmeros benefícios utilizando a farinha do caroço do abacate, tais como redução no colesterol, prevenção nas doenças cardiovasculares e melhor funcionamento no intestino pelo seu alto valor de fibras. O caroço do abacate constitui uma fonte interessante para a exploração e criação de novos produtos, pois contém substâncias de interesse nutricional e comercial. Dentre elas, destacam-se ácidos graxos, principalmente ácido oleico e o linoleico (TANGO et al., 2004; MASSAFERAet al., 2010) e substâncias antioxidantes capazes de combater os radicais livres (HIRASAWA et al., 2008). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O abacate é uma fruta de alta acessibilidade e amplamente recomendada principalmente para indivíduos com obesidade e outras patologias por ser uma fonte de gordura saudável, o resultado desejado deste estudo, é que ocorra um maior consumo não só da farinha do caroço do abacate, mas também de todas as frutas, visando sempre o bem-estar e a saúde, pois, ao consumi-las você estará prolongando e melhorando a sua qualidade de vida, evitando patologias futuras.

**PALAVRAS-CHAVES**

Abacate; Farinha; Fibras alimentares; Valor nutricional

**REFERÊNCIAS**

CANCIAM, C. A. ; SANTOS, J. T.; OLEGARIO, T. G.; Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR – Ponta Grossa – Brasil, v. 02, n. 10, 2008.

DAIUTO, E.R.; VIEITES, L.R.; TREMOCOLDI, M.A.; RUSSO, V.C. Taxa Respiratória de Abacate "hass" Submetido a Diferentes Tratamentos Físicos, **Revista: Iberoamericana de Tecnología Postcosecha**, 2010.

DUARTE, P. F.; CHAVES, M. A.; BORGES, C. D.; MENDONÇA, C. R. B. Avocado: characteristics, health benefits and uses, **Centro de Ciências Rurais**, Santa Maria, v.46, n.4, p.747-754, 2016.

HIRASAWA, M.; SHIMURA, K.; SHIMIZU, A.; MURA, K.; TOKUE, C.; ARAI, S. *Qualification and functional analysis of dietary fiber and polyphenols in avocado*. Nippon Shokuhin Kagaku Kogaku Kaishi. 55, n. 3, p. 95-101, 2008.

MASSAFERA, G.; BRAGA COSTA, T. M.; DUTRA DE OLIVEIRA, J. E. *Composição de ácidos graxos do óleo do mesocarpo e da semente de cultivares de abacate (Persea americana Mill.) da região de Ribeirão Preto*, SP. **Alimentação e Nutrição, Araraquara** v. 21, n. 2, p. 325-331, abr./jun. 2010.

SOUZA, A. L. A.; CASTIONI, M, F. **Abacate e Possíveis Propriedades Funcionais,** Monografia (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2014.

TANGO, J. S.; CARVALHO, C. R. L.; SOARES, N. B. *Caracterização física e química de frutos de abacate visando o seu potencial para a extração de óleo*. **Revista Brasileira Fruticultura**, JabotiAcabal, v. 26, n. 1, abr. 2004.