



PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANCs) E SEUS BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS: REVISÃO DE LITERATURA

Flávia Helen de Souza Nascimento¹; Vânia Jesus dos Santos de Oliveira² Vanessa Oliveira Almeida³

¹Mestranda no programa de mestrado em Desenvolvimento Regional e Meio Ambiente UNIMAM, flavia.hsn@hotmail.com; ²Doutora em Ciências Agrárias, UNIMAM, vania79br@yahoo.com.br; ³Doutora em Ciências Agrárias, UNIMAM, voagro@gmail.com.

A alimentação é formada a partir da identidade cultural de um determinado povo, englobando determinadas práticas costumes, sabores e linguagens. Com o aumento da demanda por um estilo de vida mais saudável, destaca-se a utilização de fontes alimentares mais sustentáveis, naturais e com alta biodisponibilidade de nutrientes, como as Plantas Alimentícias não Convencionais levando ao indivíduo conjugar funcionalidade e regionalidade no seu hábito alimentar. Nessa perspectiva o seguinte trabalho teve como objetivo geral realizar um levantamento bibliográfico a respeito da utilização das PANCs e seus benefícios nutricionais. Para isso, foi realizada uma busca sistemática de dados bibliográficos nas seguintes plataformas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde” (LILACS), Google Acadêmico e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Através dos descritores: nutrição, plantas alimentícias não convencionais, consumo e benefícios. Sendo considerados como critérios de inclusão artigos científicos publicados nos últimos cinco anos, na língua portuguesa, inglesa e espanhola. Assim, identificou-se que as PANCS são consideradas alimentos funcionais, por possuírem um alto valor nutritivo, ricos em vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes capazes de auxiliar no tratamento de patologias e compor pratos nutritivos diversos na culinária brasileira, através de suas diversas partes, podendo ser inserida na alimentação diária, cultivadas em pequenos espaços e jardins, além de também ser comercializada gerando uma fonte de renda. Desse modo, o incentivo a sua propagação e utilização, diminuem o consumo da renda familiar com alimentação e por sua vez o melhoramento dos hábitos alimentares

Palavras-chave: Plantas alimentícias. Funcionais. Nutrição. Alternativas.