

**ANEXO 2 – MODELO DO ARTIGO**

**CATEGORIA GRADUAÇÃO**

- Escreva um Artigo Científico que destaque um ingrediente principal da receita e fale sobre ele, com enfoque em ingredientes típicos brasileiros;

- O modelo do artigo abaixo já foi publicado na Jornada Científica da FIB, ou seja, a utilização dos dados do artigo dado como exemplo acarretará na desclassificação dos participantes;

- O artigo deverá conter no máximo 2 páginas;

- O artigo deve ser em Arial fonte 11, exceto os nomes e a identificação dos autores que deve ser fonte 10, os espaçamentos são simples;

- Utilizar as NORMAS DA ABNT de acordo como modelo;

- Apagar as informações que estão em vermelho;

- Caso o participante tenha alguma dúvida sobre o artigo, poderá entrar em contato por e-mail ou pelos telefones informados;

- O modelo do artigo segue abaixo.

**A UTILIZAÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS (PANC) NA CULINÁRIA BRASILEIRA**

Nome do Autor1; Nome do Autor2; Nome do Autor3

1 Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – emaildoautor@gmail.com

2 Discente de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB – emaildoautor@gmail.com

3 Docente do curso de nutrição – Faculdades Integradas de Bauru – FIB [nutricao@fibbauru.br](mailto:nutricao@fibbauru.br).

**Grupo de trabalho**: NUTRIÇÃO (todos deverão colocar nutrição)

**Palavras-chave**: Alimentação, PANC, Valor Nutricional. (são as palavras principais que são abordadas no texto)

**Introdução:** Segundo Terra e Ferreira (2020) 20% da biodiversidade de espécies vegetais do planeta está no Brasil, mesmo que exista em torno de 46 mil exemplares de espécies de flora nativa os seres humanos consomem apenas em torno de 4 a 5 mil delas. Os autores acreditam que isto, possa estar associado ao aumento da produção agrícola e de monoculturas, onde espécies cultiváveis ganham destaque em produção e pesquisas por apresentarem elevado valor comercial, em contrapartida, espécies endêmicas são negligenciadas na alimentação diária. Com a perda do interesse pela riqueza natural, observa-se que a cultura influencia diretamente no julgamento do que vem a ser ou não uma planta alimentícia não convencional - PANC.

(escolher o ingrediente chave da receita ou a própria categoria para falar sobre eles e sobre a sua importância no legado cultural na alimentação)

**Objetivo:** apresentar informações sobre a utilização dasPANC na culinária brasileira com o intuito de agregar valor nutricional às preparações de baixo custo e expor novas possibilidades para a gastronomia.

(os objetivos dos trabalhos vão estar relacionados em: mostrar, apresentar, informar.....sobre o ingrediente escolhido ou mesmo o tema escolhido)

**Relevância do Estudo:** as PANC são plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que devem fazer parte do cardápio, principalmente pelo seu baixo custo, visto que temos milhares de espécies descobertas, entretanto, a maioria das pessoas não as conhece ou consome, por isso, a necessidade de se realizar um estudo sobre a utilização de PANC na alimentação dos brasileiros se torna fundamental, buscando ampliar o conhecimento sobre elas, para atender as demandas nutricionais de famílias carentes com custo acessível, despertando, por meio da educação nutricional, a consciência da necessidade de utilização desses alimentos, abrindo um novo leque para a gastronomia e para novas perspectivas na culinária diária.

(mostrar porque o ingrediente ou a categoria escolhida são importantes na alimentação e na vida das pessoas)

**Materiais e métodos:** trabalho de revisão de literatura, sendo a pesquisa realizada em bases de dados e em ferramentas para pesquisa, pois são eficazes na busca e recuperação de informação para trabalhos de revisão. Foram utilizados materiais atualizados e mais relevantes sobre o assunto datados de 2017 até o ano de 2020, entretanto, utilizou-se o material do Kinupp considerado o criador do termo PANC datado de 2007.

(todos os trabalhos serão de revisão de literatura, e poderão seguir o modelo acima, fazendo os ajustes necessários)

**Resultados e discussões:** As plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano são chamadas de PANC, termo criado em 2008 pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp, utilizado para denominar plantas alimentícias não convencionais. (TERRA; FERREIRA, 2020). Segundo Kinupp (2007) a falta de informação da população sobre a utilização de espécies nativas contribui claramente para a fome, sendo assim, as PANC que são pouco utilizadas, poderiam complementar a alimentação, trazer variedade nas preparações, agregar valor nutricional, além do seu custo baixo e facilidade em serem cultivadas. Apesar dos inúmeros benefícios proporcionados pelas PANC, é preciso ter cuidado com o consumo, pois algumas delas são toxicas quando consumidas sem o tratamento prévio adequado. Além de melhorar o sabor de alguns alimentos, no cozimento, substâncias indesejadas são destruídas com o calor, deixando o alimento mais seguro. Também é preciso ter cuidado com a origem das PANC, as encontradas nas ruas, calçadas e praças não devem ser consumidas, devido ao ambiente poluído, podendo adquiri-las em hortas, feiras ou cultivá-las em casa com a colheita das sementes (INSTITUTO KAIRÓS, 2017). Outro trabalho diz que a definição de PANC está relacionada aos aspectos geográficos, sociais, econômicos e temporais, incluindo uma vasta variedade de alimentos selvagens, tradicionais, indígenas e locais, sendo plantas alimentícias, exóticas ou nativas, que não são facilmente reconhecidas ou acessíveis para compra para dada população (JACOB, 2020). Algumas PANC são consideras superalimento, temos como exemplo as folhas de ora-pro-nóbis, com grande oferta de proteínas, fibras, ferro, vitamina A, manganês e zinco; a beldroega, auxiliar na ingestão de Ômega 3, fundamental na melhora do desempenho cognitivo e na prevenção da inflamação dos órgãos; e o caruru, rico em magnésio e ácido fólico, fundamentais para a regulação da pressão arterial, prevenção e tratamento de doenças neurológicas (INSTITUTO KAIRÓS, 2017). Uma revisão bibliográfica teve por objetivo demonstrar o grande potencial alimentício das PANC, estabelecendo os aspectos relacionados com suas propriedades nutritivas, antioxidantes e sua utilização na alimentação. Os autores verificaram uma grande diversidade de vegetais com excelente composição nutricional, sendo ricos em carboidratos, proteínas, lipídios e compostos bioativos que poderiam incrementar e diversificar a alimentação brasileira, entretanto, estas plantas são pouco utilizadas, devido à falta de conhecimento dos seus benefícios e escassez da produção. Sugerindo o desenvolvimento de novas pesquisas que possam expandir o conhecimento da população acerca das PANC (BEZERRA; BRITO, 2020).

(continuar escrevendo sobre o ingrediente e se possível colocar algum trabalho de campo que utilize o ingrediente ou a categoria escolhida)

**Conclusão:** é possível perceber a urgente necessidade de difundir o conhecimento sobre PANC, visto que temos uma grande parte da população com deficiências nutricionais por falta de informação e poder aquisitivo, além da monotonia na alimentação do dia a dia influenciada pelas grandes indústrias com a produção maçante rotineira, enquanto essas plantas poderiam auxiliar na saúde, geração de renda e preservação ambiental. Além de assessorar em novas inspirações na gastronomia e diversificar o tradicional.

(finalização do trabalho. A Conclusão não precisa ter citação com autores, deve ser o ponto de vista dos autores sobre a conclusão do trabalho)

**Referências:**

BEZERRA, J. A.; BRITO, M. M. de. Nutricional and antioxidant potencial of unconvencional food plants and their use in food: Review. **Research, Society and Development**, *[S. l.]*, v. 9, n. 9, p. e369997159, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7159. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7159. Acesso em: 02 out. 2020.

INSTITUTO KAIRÓS. **Guia prático sobre PANCs: plantas alimentícias não convencionais**, 1 ed. São Paulo, Brasil, 2017. Disponível em <https://institutokairos.net/wp-content/uploads/2017/08/Cartilha-Guia-Pr%C3%A1tico-de-PANC-Plantas-Alimenticias-Nao-Convencionais.pdf>. Acesso em 28 de mar. de 2020.

JACOB, M. M. Biodiversidade de plantas alimentícias não convencionais em uma horta comunitária com fins educativos. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde,** v. 15, p. 44037, 2020. Disponível em: <DOI: https://doi.org/10.12957/demetra.2020.44037> Acesso 02 out. 2020.

KINUPP, V. F. **Plantas alimentícias não-convencionais da região metropolitana de Porto Alegre, RS**. Tese (Doutorado), Universidade Federal do Rio Grande do Sul Rio Grande do Sul, Brasil. 2007. 590 f. Disponível em <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/12870>. Acesso 07 abr. 2020

TERRA, S. B.; FERREIRA, B. P. Conhecimento de plantas alimentícias não convencionais em assentamentos rurais. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 15, n. 2, p. 221-228, 2020. disponível em: <020.https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7509964> Acesso 01 de out. 2020