

II Encontro anual de
INICIAÇÃO 
CIENTÍFICA DA UNESPAR

NUTRATERAPIA: A IMPORTÂNCIA DOS COMPOSTOS FITOQUÍMICOS NA ALIMENTAÇÃO.

Talita Ulian Pesce (PIBIC Júnior, Fundação Araucária)
Unespar/Paranavaí, talitaulian@outlook.com

Franciele Mara Lucca Zanardo Bohm (Orientador), fzanardobohm@gmail.com
Unespar/Paranavaí

RESUMO

As plantas produzem substâncias químicas que para elas tem uma importante função, seja para atrair animais polinizadores ou dispersores, atuar como composto que irá protegê-la contra infecções ou para a proteção contra herbívora. A partir do século XIX principalmente os químicos interessados em compostos para a indústria farmacêutica começaram a estudar e identificar estes compostos. Atualmente muitos medicamentos que utilizamos são frutos destas pesquisas e que hoje tem aplicação comercial. Alimentos de origem vegetal presentes em nossa dieta se consumidos corretamente contém substâncias que auxiliam na manutenção da saúde. Os vegetais obtidos de forma orgânica, além de sua importância quanto ao modo de produção podem ser importantes aliados para o consumo dos compostos fotoquímicos. Os objetivos deste trabalho foram: Identificar através da aplicação de questionários se os adolescentes do Colégio Estadual de Santa Inês já conheciam o conceito de nutraterapia ou alimentos funcionais e pesquisar sobre quais são estes compostos e a importância deles para a alimentação. A metodologia aplicada neste trabalho consistiu na aplicação de questionários e confecção de uma pequena horta vertical na escola. Os resultados obtidos através dos questionários mostraram que cerca de 80% dos adolescentes entrevistados já conhecem o conceito de nutraterapia ou alimentos funcionais e concordam que uma alimentação saudável pode contribuir para a manutenção da saúde. Foi possível identificar também que a falta de tempo e de conhecimento para a obtenção e preparo de alimentos saudáveis são os principais impedimentos para o consumo regular principalmente de vegetais. A pesquisa sobre os alimentos que contém compostos fitoquímicos e como estes compostos fitoquímicos agem no organismo para a prevenção de doenças enriqueceu o aprendizado e proporcionou a disseminação dos resultados entre os adolescentes do Colégio Santa Inês.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde 2. Fitoterapia 3.