

## Alimentos funcionais e nutracêuticos

**Autores:** Elis Samara Meyring, Eduarda Rossetto, Gabriela Cristina Zucchi da Rosa, Milene Francio, Luana Paula da Silva Hilger

**Orientador:** Samantha Lemke Gonzalez

**Coorientador(es):** Cristiane Fagundes

Com a globalização houve uma mudança no estilo de vida da população e ocorreu uma alteração na sua dieta (dieta inadequada) havendo uma subnutrição da mesma. O aumento da expectativa de vida e a procura por melhor qualidade de vida fez a população buscar uma dieta balanceada. Alguns alimentos, como os alimentos funcionais e nutracêuticos, vêm se tornando muito populares por conterem altas concentrações de fibras, proteínas, vitaminas e minerais, além de possuírem ação antioxidante, melhorando em muito a saúde de quem os consome. Os alimentos funcionais apresentam propriedades benéficas fisiológicas como reguladores de funções corporais de forma a auxiliar na proteção contra doenças. Já os alimentos nutracêuticos proporcionam benefícios médicos e de saúde, levando a prevenção e/ou tratamento de doenças, como compostos bioativos. O consumo desses alimentos deve ser moderado, juntamente com uma dieta equilibrada e atividade física regular. Entre seus principais benefícios estão: diminuição do colesterol ruim (açai, cogumelos e outros), combate ao câncer (chá verde, nozes, goji berries, entre outros), combate às doenças cardiovasculares (quinoa, chia, linhaça e outros), combate ao envelhecimento (mirtilos, goji berries, geleia real, entre outros), auxiliar no emagrecimento (cogumelos, chá verde, etc.). O objetivo do trabalho será apresentar à comunidade as diferenças entre alimento funcional e nutracêutico e demonstrar os benefícios do consumo de ambos. Na apresentação será realizado a explicação do tema utilizando os recursos de vídeo e banner, além de apresentar alguns alimentos que se enquadram como alimento funcional e nutracêutico, como castanhas-do-pará, amêndoas, chá verde, chia, linhaça, aveia, nozes, uvas-passas, azeite de oliva, chocolate amargo, quinoa, batata-doce e óleo de peixe. Para alcançar o objetivo proposto será utilizado alguns alimentos, desenvolvimento de um vídeo e banner informativo. Com o trabalho deseja-se esclarecer e/ou informar à comunidade que participará da feira de ciências como uma dieta adequada pode prevenir e/ou tratar doenças através do consumo de alimentos funcionais ou nutracêuticos.

**Palavras-chave:** Alimentos funcionais; Alimentos nutracêuticos; Saúde.