

**ASSOCIAÇÃO PRATO CHEIO**

# **Alimentos Funcionais & Significados da Alimentação**



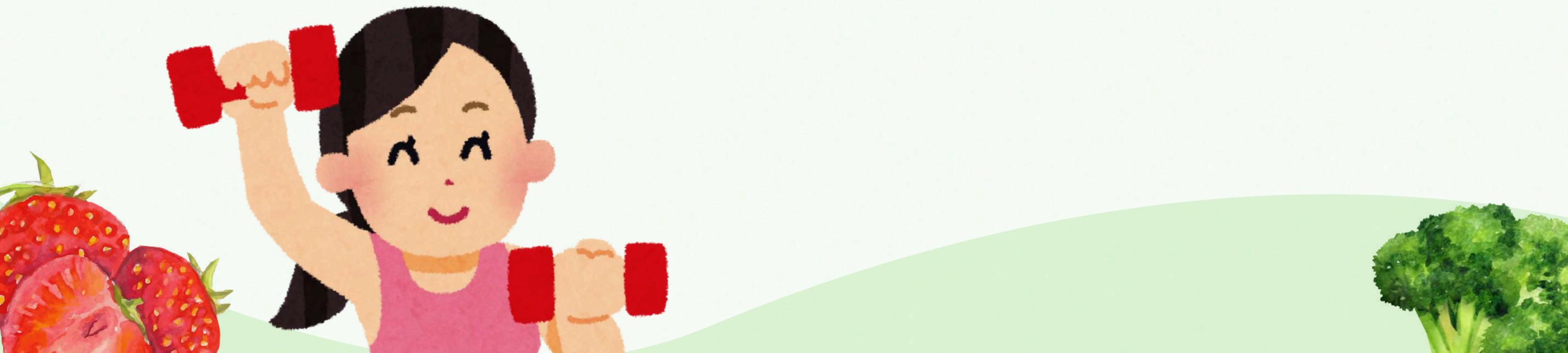
# Agenda da apresentação

## Tópicos a serem abordados

- ➔ O que são alimentos funcionais?
- ➔ Por que são importantes para você?
- ➔ Quais são esses alimentos?
- ➔ Informações sobre o consumo
- ➔ Alimentação como tradição, cultura
- ➔ Alimentação como forma de socialização
- ➔ Alimentação como conforto, felicidade, memórias

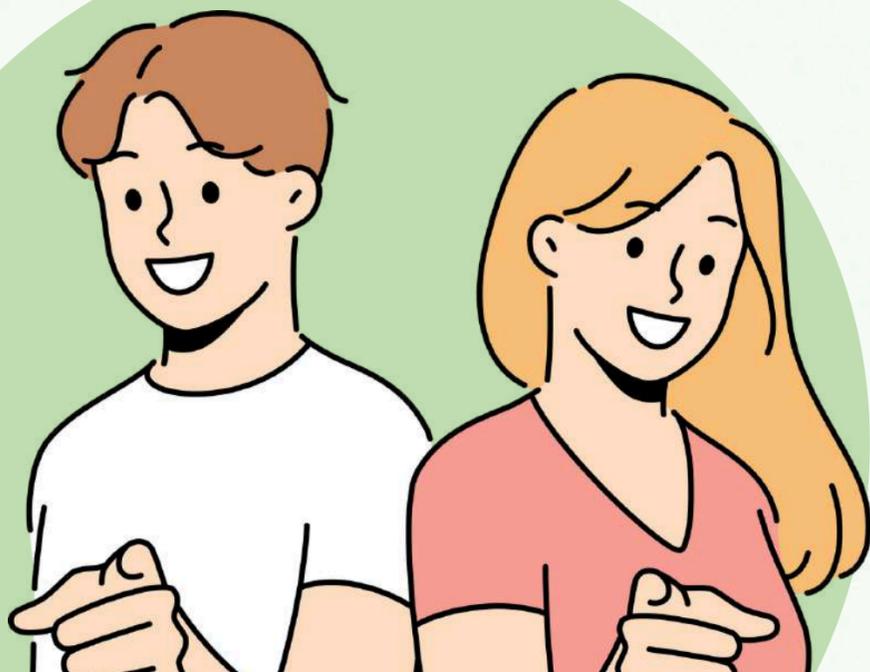
# O que são alimentos funcionais?

*São alimentos ou ingredientes que produzem efeitos benéficos à saúde, além de suas funções nutricionais básicas.*



# Por que são importantes para você?

- *Papel potencialmente benéfico na redução do risco de doenças crônicas degenerativas, como a diabetes tipo 2*
- *Efeitos no funcionamento do intestino, redução do colesterol, equilíbrio da flora intestinal, estimulação do sistema imunológico*



# Quais são esses alimentos?



*Tomate, goiaba,  
pimentão vermelho e  
melancia*

*Antioxidante, reduz os níveis de  
colesterol*

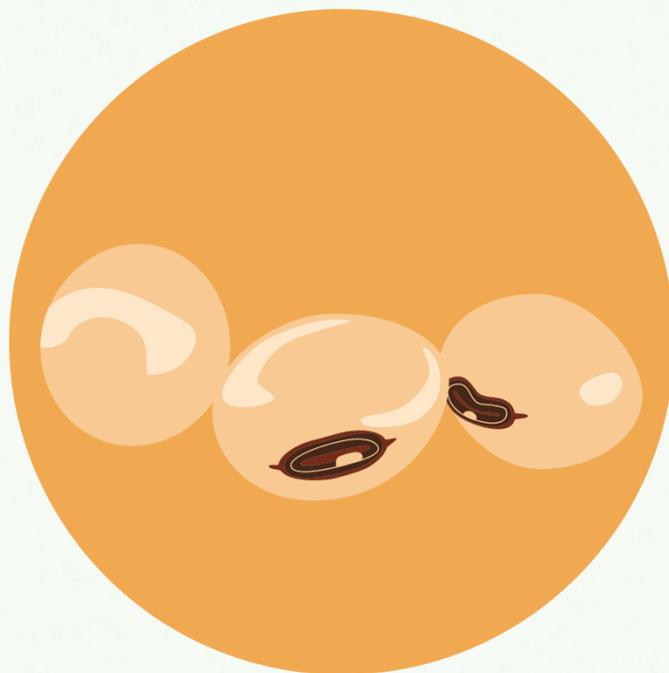


**Pequi & Milho**

*Antioxidante, protege a visão*



# Quais são esses alimentos?



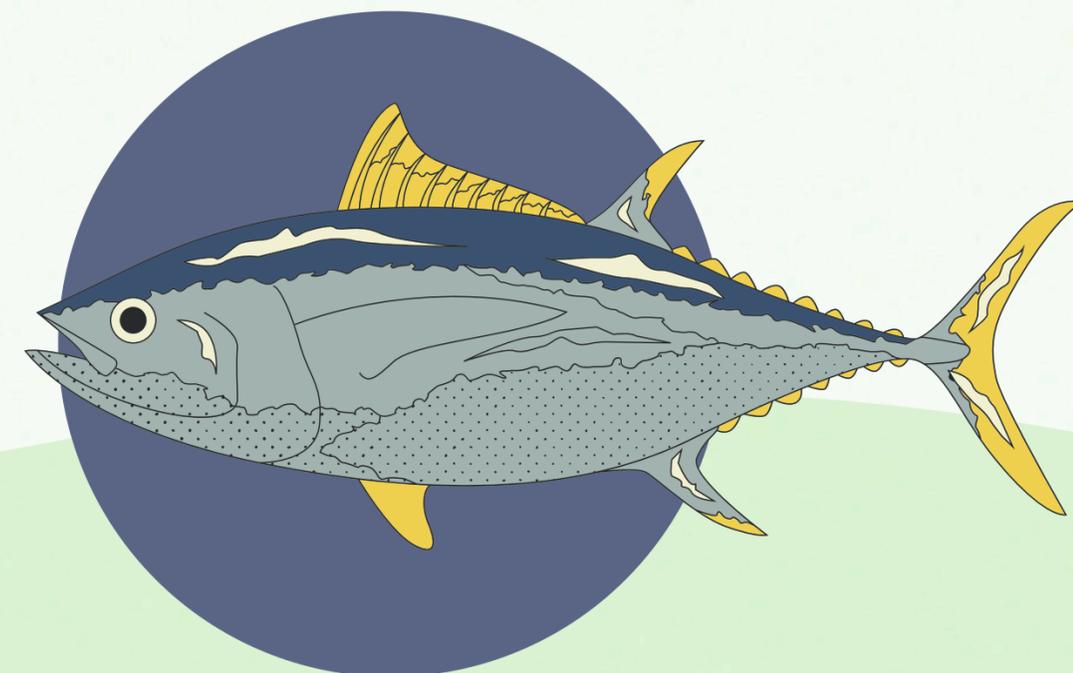
## Soja e derivados

*Redução dos níveis de colesterol  
Ação estrogênica (reduz  
sintomas da menopausa)*

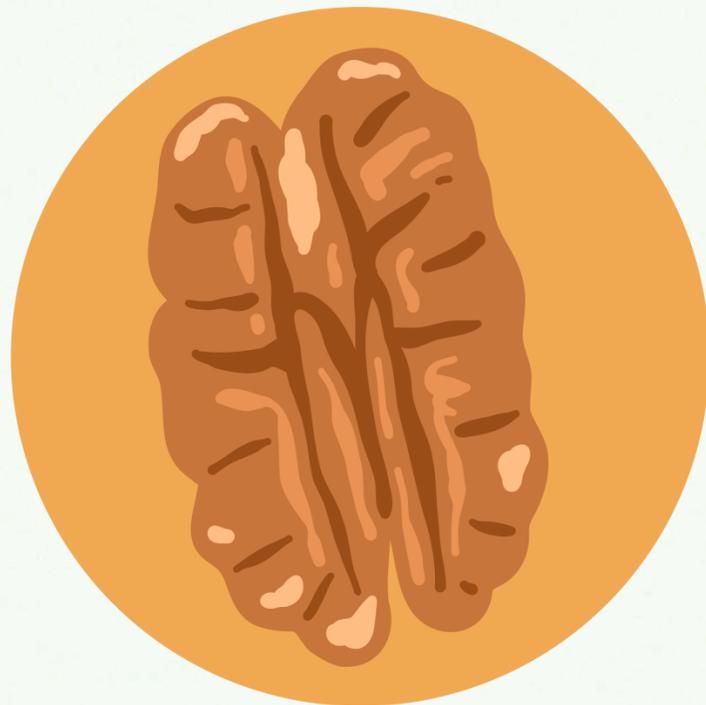


## Peixes marinhos (sardinha, atum)

*Redução do colesterol LDL; ação  
antiinflamatória; desenvolvimento do  
cérebro e  
da retina de recém nascidos*

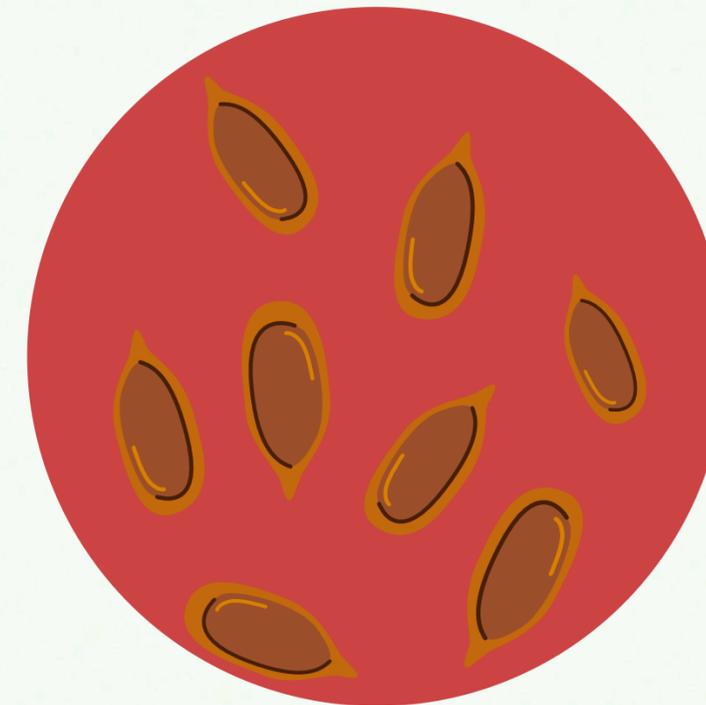


# Quais são esses alimentos?



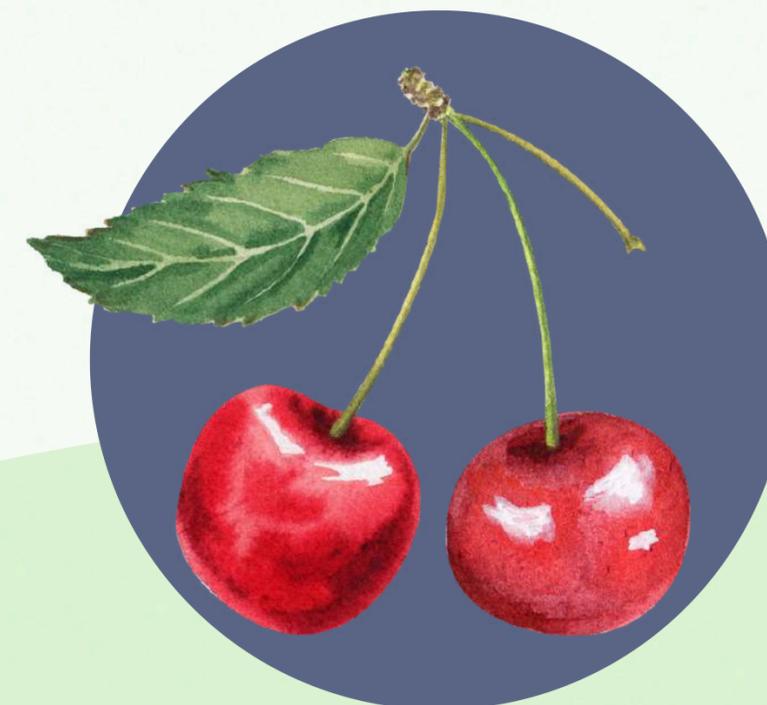
**Óleos de linhaça, colza, soja; nozes e amêndoas**

*Estimula o sistema imunológico e tem ação antiinflamatória*



**Chá verde, cerejas, amoras, framboesas, mirtilo, uva roxa, vinho tinto**

*Reduzem a incidência de certos tipos de câncer, reduzem o colesterol e estimulam o sistema imunológico*



# Quais são esses alimentos?



## *Folhas verdes*

*Antioxidantes, protegem contra a perda de visão*



## *Couve flor, repolho, brócolis, rabanete, mostarda*

*Ação protetora contra alguns tipos de câncer, principalmente de mama*



# Quais são esses alimentos?



**Soja, frutas cítricas, tomate, pimentão, alcachofra, cereja**

*Atividade anti-câncer, vasodilatadora, antiinflamatória e antioxidante*



**Cereais integrais/leguminosas**

*Reduz risco de câncer de cólon, melhora o funcionamento intestinal. Solúveis: controle da glicemia e no tratamento da obesidade*

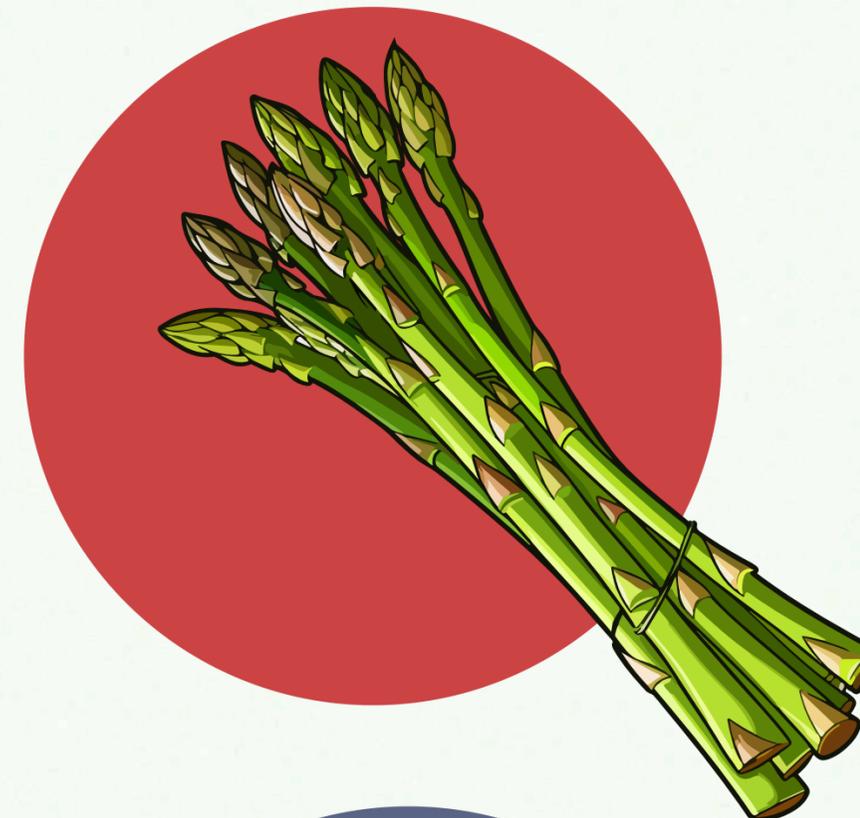


# Quais são esses alimentos?



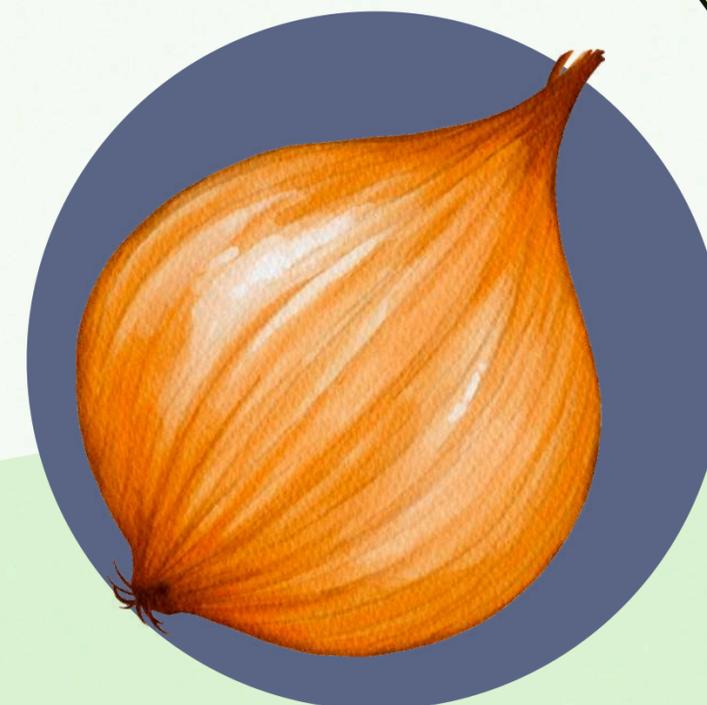
*Chicória, aspargos,  
banana*

*Ativam a flora intestinal,  
favorecendo o bom  
funcionamento do intestino*

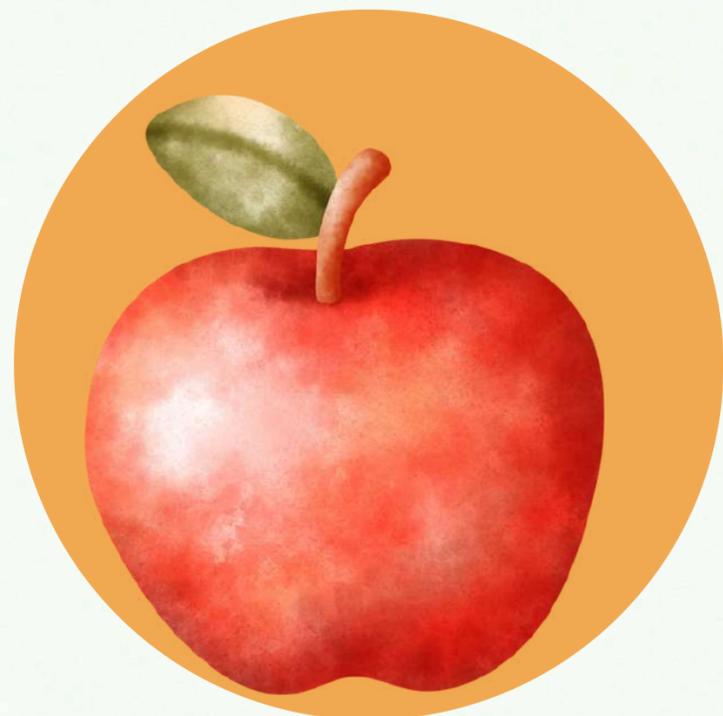


*Alho e cebola*

*Reduzem colesterol, pressão sanguínea,  
melhoram o sistema imunológico e  
reduzem risco de câncer gástrico*



# Quais são esses alimentos?



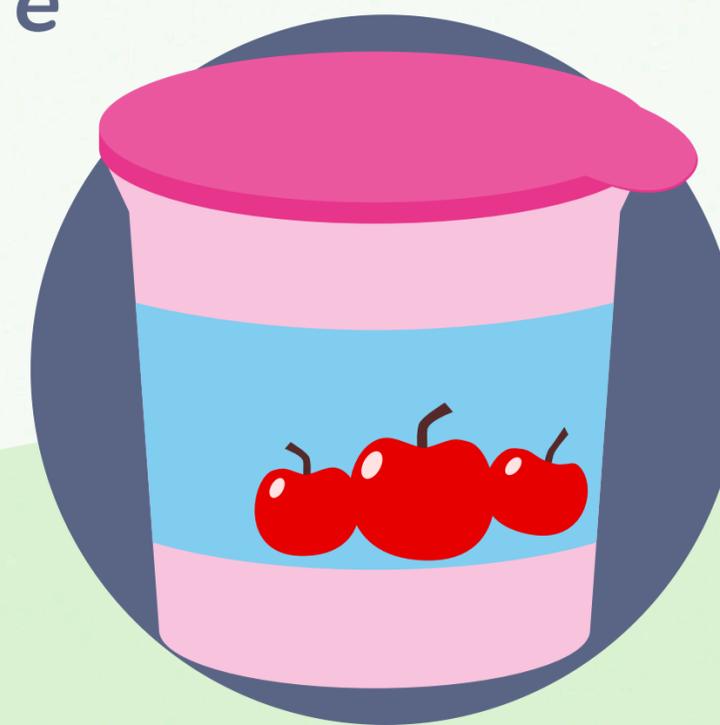
*Maçã, manjeriço, manjerona, sálvia, uva, caju, soja*

*Antioxidante, anti-séptico, vasoconstritor*

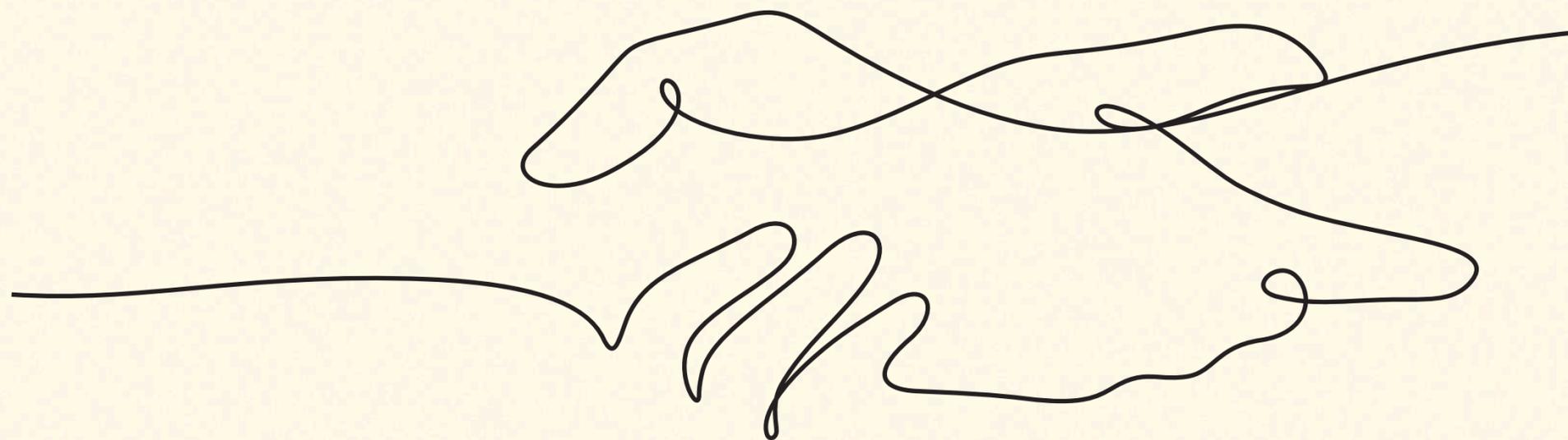


*Leites fermentados, iogurtes e outros produtos lácteos fermentados*

*Favorecem as funções gastrointestinais, reduzindo o risco de constipação e câncer de cólon*



**O consumo destes alimentos  
deve ser regular a fim de que  
seus benefícios sejam  
alcançados**



# ***Alimentos funcionais fazem parte de nossa dieta e não são suplementos***





**Esses alimentos somente cumprem sua função quando fazem parte de uma dieta equilibrada e balanceada**

**..Mas isso  
não é tudo!**

A alimentação vai  
muito além da  
***ingestão de  
nutrientes***



# **Alimentação como:**

***TRADIÇÃO, CULTURA***







# **Alimentação como:**

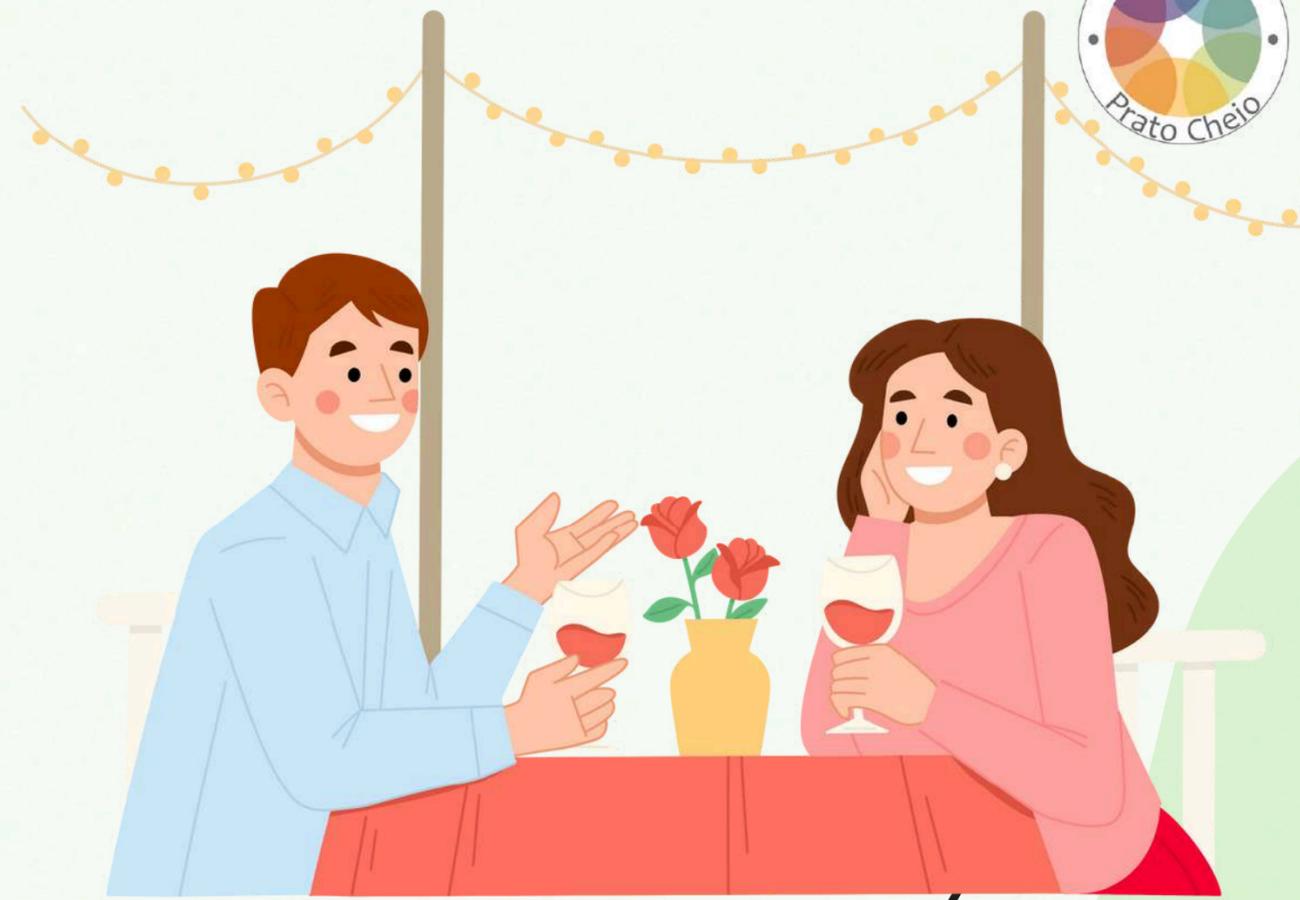
***SOCIALIZAÇÃO***

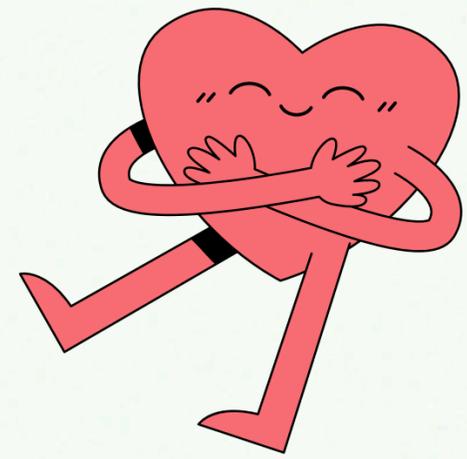
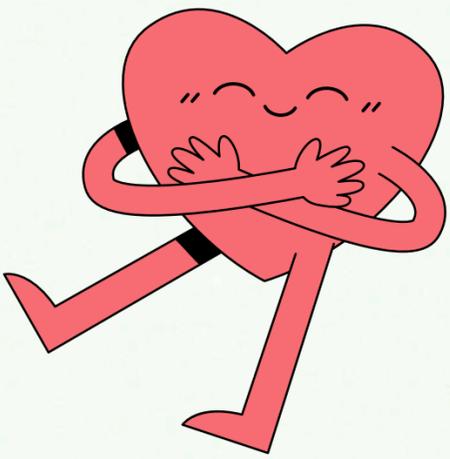


# **Alimentação como:**

***CONFORTO, FELICIDADE, MEMÓRIAS.***







# QUAL SUA MEMÓRIA FAVORITA RELACIONADA À COMIDA/ ALIMENTAÇÃO?





# Dúvidas?

## Referências:

ANVISA- PORTARIA N° 398, DE 30 DE ABRIL DE 1999

ANVISA- Alegações de propriedade funcional aprovadas, 2019  
Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde- Alimentos  
Funcionais, 2009

Patrícia Campos Ferraz- Jornal da USP, 2024



☎ (11) 97480-2894

✉ info@pratocheio.org.br

📷 @associacaopratocheio

🌐 www.pratocheio.org.br

📍 Rua Luis Coelho, 308 - Sala 25 - Consolação, São Paulo - SP