

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
GRADUAÇÃO BIOMEDICINA**

**MARCELA BERNARDES CALIXTO**

**ORA-PRO-NÓBIS: A IMPORTÂNCIA DE SEU USO NO  
CONSUMO ALIMENTAR HUMANO E NO  
ENRIQUECIMENTO NUTRICIONAL DE PESSOAS  
IDOSAS**

**MARCELA BERNARDES CALIXTO**

**ORA-PRO-NÓBIS: A IMPORTÂNCIA DE SEU USO NO  
CONSUMO ALIMENTAR HUMANO E NO  
ENRIQUECIMENTO NUTRICIONAL DE PESSOAS  
IDOSAS**

Trabalho de Conclusão de curso  
apresentado a Faculdade Patos de Minas,  
como requisito parcial para conclusão do  
curso de Biomedicina

Orientador: Me. Milton César Júnior  
Soares

**MARCELA BERNARDES CALIXTO**

**ORA-PRO-NÓBIS: A IMPORTÂNCIA DE SEU USO NO  
CONSUMO ALIMENTAR HUMANO E NO ENRIQUECIMENTO  
NUTRICIONAL DE PESSOAS IDOSAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade Patos de Minas  
como requisito para obtenção do grau de Biomedicina – FACULDADE PATOS DE  
MINAS

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ 2018

---

Prof.<sup>a</sup> (ORIENTADORA)

---

Prof.<sup>a</sup> (EXAMINADORA)

---

Prof.<sup>a</sup> EXAMINADORA)

Aprovado ( )

Reprovado ( )



## SUMÁRIO

RESUMO.....	04
1.0 INTRODUÇÃO.....	05
2.0 ORA-PRO-NÓBIS: CONSIDERAÇÕES GERAIS.....	06
2.1 COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL.....	08
3.0 BENEFÍCIOS E EFEITOS FITOTERÁPICOS.....	09
3.1 GENERALIDADES.....	09
3.2 COMBATE À ANEMIA FERROPRIVA.....	10
3.3 USO DE ORA-PRO-NÓBIS NA ALIMENTAÇÃO DE VEGANOS.....	11
4.0 IDOSOS E A IMPORTÂNCIA DA ORA-PRO-NÓBIS.....	12
4.1 CONCEITOS GERAIS DE PESSOA IDOSA.....	12
4.2 INCLUSÃO DA ORA-PRO-NÓBIS NA ALIMENTAÇÃO DE IDOSOS.....	12
5.0 MODOS DE USO E UTILIZAÇÃO EM PREPAROS CULINÁRIOS.....	14
5.1 MODOS DE USO.....	14
6.0 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15
ANEXO 1.....	19

## **ORA-PRO-NÓBIS: A IMPORTÂNCIA DE SEU USO NO CONSUMO ALIMENTAR HUMANO E NO ENRIQUECIMENTO NUTRICIONAL DE PESSOAS IDOSAS**

### **ORA-PRO-NÓBIS: THE IMPORTANCE OF ITS USE IN HUMAN FOOD CONSUMPTION AND IN THE NUTRITIONAL ENRICHMENT OF THE ELDERLY**

Marcela Bernardes Calixto<sup>1</sup>  
Milton César Soares<sup>2</sup>

#### **RESUMO**

Ora-pro-nóbis (OPN) é uma planta pentenente à família das Cactáceas. Cientificamente é conhecida como *Pereskia aculeata* – (Miller), mas no Brasil pode ser chamada por outros nomes, como delobrobó, lobrodo, espinho-de-santo-antônio, entre outros nomes. Também é conhecida como a “carne dos pobres” por conter em suas folhas um alto teor de proteínas. A ONP é considerada uma hortaliça não convencional, mas pode trazer benefícios à saúde se for incluída na alimentação diária, sendo assim é de grande importância conhecer e apresentar mais informações sobre o tema. Pessoas em idades avançadas que enfrentam problemas nutricionais também podem estar ingerindo esta poderosa hortaliça, já que, além da quantidade considerável de proteínas, ela oferece ricos nutrientes que ajudarão na recuperação de tecidos e ossos. O presente estudo tem como objetivo principal abordar o uso da OPN no consumo alimentar humano, sobretudo de idosos, expondo na forma de pesquisa bibliográfica seus componentes nutricionais, bem como também discutir seus efeitos fitoterápicos.

**Palavras-chave:** Proteína, Pereskia Aculeata, Opn, Hortaliças Não-Convencionais

#### **ABSTRACT**

Ora-pro-nóbis (OPN) is a pentenent plant to the Cactaceae family. Scientifically known as *Pereskia aculeata* - (Miller), but in Brazil it can be called by other names, such as delobrobó, lobrodo, espinho-de-santo-antônio, among other names. It is also known as the "meat of the poor" because it contains a high protein content in its leaves. ONP is considered an unconventional vegetable, but it can bring health benefits if it is included in the daily diet, so it is very important to know and present more information about the subject. People in advanced ages facing nutritional problems may also be ingesting this powerful vegetable because, in addition to the considerable amount of protein, it offers rich nutrients that will help in the recovery of tissues and bones. The main objective of this study is to discuss the use of OPN in human food consumption, especially in the elderly, exposing its nutritional components and discussing its phytotherapeutic effects.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Biomedicina, FPM – 2018. E-mail: marcelab0612@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador Milton César Soares da FPM, 2018 – Titulação: graduado em Química. E-mail: miltimquimica@gmail.com

**Keyword:** Protein, Pereskia Aculeata, Opn, Non-Conventional Vegetables

## 1. INTRODUÇÃO

O Brasil é um país com vasta biodiversidade, com cerca de 22% da diversidade vegetal mundial (QUEIROZ, et al., 2015). Dentre as diversas plantas encontradas algumas são comestíveis e possuem ricos nutrientes que são importantes ao organismo humano. Estas também podem ser cultivadas, tornando assim fácil o seu acesso (ROCHA, et, al., 2008).

Hortaliças são plantas ricas em nutrientes, tais como vitaminas, sais minerais, fibras, proteínas e carboidratos, que são indispensáveis para que o organismo humano possa exercer suas funções (BRASIL, 2010).

Mais especificamente falando das hortaliças não convencionais, estas são plantas que estão presentes somente em determinadas regiões, não são muito populares entre as pessoas e portanto pouco consumidas. Estas plantas são consideradas PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais) e não tem uma organização na cadeia de produção como a alface e o tomate, e, portanto, não tem a devida atenção da comunidade técnico-científica (BRASIL, 2010; CARLOS, 2017).

Dentro das hortaliças não-convencionais encontra-se a Ora-pro-nóbis, conhecida dentre outros como a “carne dos pobres” devido ao seu alto teor de proteínas (BRASIL, 2010).

Além disso, é rica em fibras, ferro e cálcio, o que justifica a escolha de tal tema e a importância de se incluir esta hortaliça na alimentação diária, sobretudo de pessoas em idade avançada, já que nesta fase eles têm alterações fisiológicas e necessidades nutricionais maiores que a maioria das pessoas de meia idade (FERREIRA, 2012).

Objetivou-se apresentar os componentes nutricionais da *Pereskia aculeata* Miller (ora-pro-nóbis branca) utilizando-se a forma de pesquisa qualitativa, com o intuito de discutir seus benefícios para a saúde humana.

A metodologia adotada foi por meio de revisão literária de forma exploratória e qualitativa, buscando fontes em livros didáticos, artigos científicos, monografias, dissertação, teses, revistas, etc., de tal maneira que foram feitas as buscas em bancos

de dados em sites da internet, como o Scielo. O período da pesquisa foi de fevereiro de 2018 a outubro do mesmo ano.

## 2. ORA-PRO-NÓBIS: CONSIDERAÇÕES GERAIS

Ora-pro-nóbis (OPN) é uma planta pertencente à família das Cactáceas. Cientificamente é conhecida como *Pereskia aculeata* Miller, mas no Brasil pode ser chamada delobrobó, lobrodo, guaiapá, groselha-da-américa, cereja-de-barbados, cipó-santo, mata-velha, trepadeira-limão, espinho-preto, jumbeba, espinho-de-santo-antônio e rosa-madeira (QUEIROZ, et, al., 2015). Pertence ao reino *Plantae*, classe *Magnoliopsida*, ordem *Caryophyllales*, família *Cactaceae* e gênero *Pereskia* (ALMEIDA; CORRÊA, 2012). A *Pereskia aculeata* é a mais comum, mas pode-se encontrar várias outras plantas do mesmo gênero. Segundo Vieira (2012) as únicas comprovadamente comestíveis são a *Pereskia grandifolia* (Ora-pro-nóbis rosa) e a *Pereskia aculeata* (Ora-pro-nóbis branca).

A *Pereskia aculeata* é do tipo trepadeira, suas folhas são pontudas e as flores pequenas e brancas com miolos amarelos, e seus ramos possuem de dois a três espinhos semelhantes a agulhas. Os frutos são pequenas bagas amarelas. Oriunda das américas, de clima tropical, é resistente à seca e pode adaptar-se a diversos tipos de solo (BRASIL, 2010). Pode também ser usada na alimentação e em tratamentos terapêuticos pois é rica em nutrientes, sendo o maior deles a proteína com cerca de 25% (QUEIROZ, et, al., 2015).

A OPN é uma hortaliça não convencional. Hortaliças não convencionais são aquelas presentes somente em determinadas regiões, mas acabam sendo um recurso para a alimentação humana pois, além de serem ricas em nutrientes, são de baixo custo e de fácil acesso. Segundo Queiroz, et al. (2015) a Ora-pro-nóbis pode ser cultivada facilmente e necessita de pouca água para sobreviver.

As hortaliças não convencionais estão incluídas no grupo das PANCs (Plantas Alimentícias Não Convencionais), que são plantas comestíveis, mas pouco conhecidas por boa parte das pessoas por desconhecerem suas propriedades nutricionais, portanto são consumidas em menor quantidade ou não são consumidas.

Elas são produzidas e comercializadas em menor quantidade e muitas das vezes não são vistas como alimento, podendo assim cair no esquecimento (BRASIL, 2017).

Para serem definidas como PANCs dependerá, no entanto, da região em que a pessoa se encontra. Plantas amazônicas podem ser não convencionais para um morador paulista, mas convencionais para o que vive na região amazônica. A Ora-pro-nóbis por exemplo é bastante popular na cidade mineira de Sabará, portanto não é vista como PANC por fazer parte da alimentação diária dessa população. Em outra cidade ou estado em que ela é desconhecida, se tornaria uma planta não convencional (BRASIL, 2017).

Conhecida como a carne dos pobres, Ora-pro-nóbis vem do latim “rogai por nós” (ALMEIDA; CORRÊA, 2012). Por trás da origem desse nome existem muitos relatos e mitos, um dos mais curiosos é que ele surgiu na histórica Vila São José. Padres plantavam a Ora-pro-nóbis ao redor das igrejas como forma de proteção devido aos espinhos que ela continha, então os menos beneficiados daquela época passaram a consumir as folhagens da planta para nutrir a falta de alimentos. Mas os padres foram contra essa atitude e passaram a vigiar suas plantas para que elas não ficassem desfolhadas. A solução então que os habitantes encontraram foi pegar as folhas enquanto os padres faziam suas missas. Durante as missas os padres diziam ora-pro-nobis, que quer dizer “rogai por nós”, e então as plantas acabaram sendo batizadas com esse nome (MANCEN, 2009)

As figuras a seguir apresentam a espécie *Pereskia aculeata* Mill.

Figura 01



Fonte: (QUEIROZ, 2009)

Figura 02



Fonte: (QUEIROZ, 2009)

## 2.1 - Composição nutricional

Para a determinação da composição nutricional de Ora-pro-nóbis foi retirado de diferentes artigos científicos o valor nutricional da espécie *Pereskia aculeata* Miller, no qual foram realizados experimentos em métodos diferenciados. Segundo as fontes, para a obtenção dos dados nutricionais das folhas e talos utilizou-se 100g em amostra seca.

### 1.1 - Folhas

Autores	Proteínas	Lipídeos	Fibras	Cálcio	Fósforo	Ferro	Magnésio	Carboidratos
<b>SOUZA, et al. (2009)</b>	18,95%	4,01%	31,45%	105,0mg	-	-	-	-
<b>BARBOSA (2012)</b>	17-25g	6,8-11,7g	9,1-9,6g	2,8-3,4mg	1,8-2,0mg	-	1,2-1,5mg	-
<b>MUNDIM, et al. (2001)</b>	20,17%	2,25%	39,65%	-	-	-	-	24,28%
<b>GIRÃO, et al. (2012)</b>	19,67%	-	29,62%	-	-	140,36 ppm	-	-

### 1.2 - Talos

Autores	Proteínas	Lipídeos	Fibras	Ferro	Cálcio
<b>RODRIGUES, et al. (2015)</b>	9,53%	4,96%	24,69%	-	107,5mg
<b>GIRÃO, et al. (2012)</b>	9,56%	-	48,25%	88,75ppm	-

### 1.3 - Frutos, segundo Souza, et, al. (2009):

Proteínas	Lipídeos	Fibras	Cálcio	Fósforo	Ferro	Carboidratos
1,0g	0,7g	0,7 a 9,4g	174,0 a 206,0mg	26,0mg	-	6,3g

### 3. BENEFÍCIOS E EFEITOS FITOTERÁPICOS

#### 3.1 – Generalidades

A OPN é uma planta regional do estado de Minas Gerais e é fonte de substâncias bioativas, com folhas grossas e valor proteico considerável se comparado à couve e ao espinafre. As folhas podem ser usadas de forma crua ou processada, em diversas preparações, como refogados, tortas, omeletes, farinhas e até mesmo no preparo de picolés. Além das folhas, seus frutos e talos são comestíveis e ricos em nutrientes e de fácil digestibilidade (QUEIROZ, et al., 2015).

Segundo estudo realizado por Mundim et al. (2001) uma folha de Ora-pro-nóbis em amostra seca apresentou 20,17% de proteína em sua composição; por sua vez em estudos realizados por Barbosa (2012) apresentaram 5,32-5,43g de lisina em 100 gramas de proteína da Ora-pro-nóbis. Esse dado é importante pois a lisina é considerada um aminoácido essencial e fortalece o sistema imunológico, e é útil na prevenção e alívio de herpes por reduzir a multiplicação do vírus (VIEIRA, 2012).

Além da proteína, as folhas e talos apresentam um alto potencial de fibras, chegando a 39,65% nas folhas (MUNDIM, et al., 2001) e 48,25% nos talos (GIRÃO, et al., 2012). As fibras exercem importantes funções gastrointestinais, assim, a OPN pode prevenir doenças como hemorróidas e tumores intestinais (GIRÃO, et al., 2012).

Outro estudo realizado por Souza, et al. (2009) mostrou que as folhas de OPN são ricas em cálcio, sendo este valor de 105,0mg. O cálcio é um importante mineral que ajuda na manutenção e formação dos ossos. A ingestão de folhas de ora-pro-nóbis poderia contribuir facilmente para a prevenção da osteoporose, já que esta é uma doença ligada à falta de cálcio no organismo (BRASIL, 2007).

Os frutos de Ora-pro-nóbis também contém valores nutricionais significativos, todavia, mostraram-se pobres em proteínas, porém ricos em fibras, variando de 0,7g a 9,4g. Segundo Souza, et al. (2009), os valores de cálcio e fósforo nos frutos ultrapassaram os valores contidos na folha, 174,0 a 206,0 mg para o cálcio e 26,0 mg para o fósforo. Assim sendo, os frutos também podem auxiliar na prevenção e tratamento de problemas intestinais, osteoporose, como também contribuir para a

contração muscular e transmissão de impulsos nervosos, pois esta é uma das principais funções do fósforo (SBD, 2009).

Em uma pesquisa realizada por Almeida; Corrêa (2012), a Ora-pro-nóbis foi dita por 16,67% de entrevistados como importante agente terapêutico para o câncer. Em uma entrevista intitulada E15 uma mulher relatou que seu marido utilizou diariamente a planta do gênero *Pereskia aculeata* por indicação médica durante dois anos, e que sua mãe utilizou a mesma para aumentar os níveis de plaqueta pois possuía leucemia. Na Malásia, as folhas de *Pereskia grandifolia* também são utilizadas para tratamento do câncer.

### **3.2 – Combate à anemia ferropriva**

O ferro é um constituinte natural do organismo humano, no qual 70% é considerado funcional e desempenha papéis importantes no corpo, principalmente na formação do sangue, já que ele faz parte da composição da hemoglobina (cerca de 0,33%), e a hemoglobina é um componente indispensável para a formação das hemácias. Os outros 30% se apresentam na forma de armazenamento, a ferritina (WEFFORT, 2011).

Normalmente se perde pequenas quantidades diárias de ferro com a queda de cabelo e unhas. Também pode ser eliminado pequenas quantidades na urina e na fase menstrual e de amamentação. A perda média diária em adultos é de 1mg em homens e 1,5mg em mulheres (WEFFORT, 2011). A instalação de anemia ferropriva ocorre quando há deficiência de ferro, seja por falta da ingestão deste, perdas significativas de sangue ou problemas na absorção desse mineral. (QUEIROZ; TORRES, 2000).

A Ora-pro-nóbis poderia contribuir para suprir a necessidade desse importante mineral, pois, além da proteína e de outros minerais, ela apresenta um teor elevado de ferro. Segundo Almeida; Corrêa (2012) a composição de ferro da OPN é de 28,12mg em 100g gramas de folha, esse valor é muito superior a outros alimentos que são ditos como fontes de ferro, como: fígado bovino grelhado (12,89mg), carne bovina (3,2mg), ovo inteiro (3,2mg), espinafre (3,3mg), couve (1,0mg), brócolis (1,1mg), beterraba crua (1,43mg) e beterraba cozida (2,13mg) (ALMEIDA; NAVES, SD; ALMEIDA; CORRÊA, 2012). Uma quantidade de 100g de folha de Ora-pro-nóbis já supriria a necessidade de ferro de uma gestante, que está em torno de 27mg diários

(ANVISA, 2004). Segundo Vieira (2012) a OPN também contém 23,00mg de vitamina C, que ajuda na absorção do ferro.

### **3.3 – Uso de Ora-pro-nóbis na alimentação de veganos**

Vegano (ou vegans) pode ser definido como aquele indivíduo que se abstém consumir qualquer produto de origem animal, como também se opõe a qualquer tipo de exploração animal, seja por maus tratos ou pela fabricação de produtos utilizando-se destes, como roupas, materiais de limpeza, cosméticos, entre outros. Também se opõe da exposição de animais para entretenimento, como por exemplo, zoológicos e circos (TRIGUEIRO, 2013). Sendo assim, definiu-se vegano como aquele que tem por objetivo eliminar qualquer forma de exploração animal (FERREIRA; KNOERR; STELZER, 2015).

Assim sendo os veganos não comem qualquer tipo de alimento de origem animal, como carnes, peixes e ovos, portanto devem buscar proteínas em outros alimentos para manter-se (FERREIRA; KNOERR; STELZER, 2015). As proteínas são macronutrientes indispensáveis ao corpo humano, pois ajudam no crescimento e exercem função de construção e reparação nos tecidos do corpo. Elas ainda ajudam na formação de anticorpos e podem ser fonte de energia quando transformadas em glicose (VALE; UNESCO, 2013).

Os estudos de Mundim, et, al. (2001) mostraram que uma folha de 100g de OPN pode conter 20,17 % de proteína, um valor consideravelmente alto se comparado ao valor proteico da carne bovina, suína e de frango, cujos valores variam de 20,6 a 22,8% (ROÇA, SD). Devido a isso, deve-se relevar a inclusão desta hortaliça na alimentação de veganos. A própria OPN é considerada como a carne dos pobres graças ao seu alto valor proteico (ALMEIDA, CORRÊA, 2012), e pode se tornar uma rica fonte para os veganos.

## **4. IDOSOS E A IMPORTÂNCIA DA ORA-PRÓ-NOBIS**

### **4.1 – Conceitos gerais de pessoa idosa**

O termo pessoa idosa é usado no Brasil para se referir a pessoas com 60 anos ou mais, em outros países pode ser proposto acima dos 65, isso irá variar de acordo com a qualidade de vida do país (BRASIL, 2010).

Com o passar do tempo o corpo passa a sofrer algumas mudanças importantes, mas isso pode acontecer de forma diferente de pessoa a pessoa. Duas pessoas podem ter a mesma idade e, no entanto, apresentar-se fisicamente e mentalmente uma mais jovem que a outra. Mas, seja como for o modo como a pessoa envelhece, isto pode ser considerado um ciclo natural da vida. (BRASIL, 2010)

A expectativa de vida passou a melhorar a partir da segunda metade do século XX, e por consequência houve o aumento da população idosa, hoje uma pessoa idosa pode chegar a atingir os 100 anos de idade. (FERREIRA, 2012)

### **4.2 – Inclusão da Ora-pro-nóbis na alimentação de idosos**

A fase idosa é considerada frágil e, portanto, necessita de cuidados especiais. Nesta fase os idosos têm alterações fisiológicas e necessidades nutricionais maiores que a maioria das pessoas de meia idade (FERREIRA, 2012). A dieta deve ser balanceada para evitar o desenvolvimento de doenças. Para tal é necessário a ingestão de alimentos que forneçam a energia e nutrientes necessários para manter um peso saudável (LIMA, et al., 2017).

O peso pode diminuir com a idade devido à redução de água corporal e perda de massa muscular (BRASIL, 2007). Sabe-se que as proteínas fazem parte do processo de construção e renovação muscular, nisto a OPN se torna uma grande aliada, já que seu valor proteico chega a atingir 20%. Nos artigos pesquisados para este trabalho o maior valor encontrado foi o de Mundim et al. (2001), que mostrou valores de 20,17% de proteína em sua composição.

Outro fator importante observado nas necessidades nutricionais dos idosos é a perda de densidade óssea, que ocorre alguns anos após a formação máxima dos

ossos. Com isto, há o aumento das necessidades de cálcio e vitamina D. O cálcio é crucial para a formação e manutenção dos ossos; já a vitamina D ajuda na absorção deste e pode ser obtida através da exposição ao sol. A falta destes nutrientes no organismo, especialmente em idosos, poderia ocasionar a osteoporose (BRASIL, 2007).

A osteoporose é uma doença caracterizada pela perda da consistência óssea que favorece o risco de quedas e fraturas, acometendo mais idosos do sexo feminino devido à pós-menopausa. Isto afeta diretamente na desenvoltura corporal, no andar a longas distâncias, fazer exercícios físicos, fazer compras, etc (SANTOS, et al., 2017).

Os valores de cálcio das folhas e talos de OPN relatados por Souza, et al. (2009) e Rodrigues, et al. (2015) mostraram-se relativos, 105,0mg para as folhas e 107,5mg para os talos, respectivamente, em 100g de amostra seca. Por sua vez, os valores nutricionais dos frutos segundo Souza, et al. (2009) quase dobraram, variando de 174,0mg a 206,0mg. Parte da demanda de cálcio poderia ser suprida com a inserção das folhas, talos e frutos na alimentação diária dos idosos, prevenindo assim o desenvolvimento da osteoporose.

A idade avançada também pode ocasionar constipação intestinal e está ligada a fatores do envelhecimento, como: envelhecimento bucodentário, diminuição na produção da saliva, diminuição da motilidade dos órgãos digestórios e doenças crônicas. O aparelho digestivo pode sofrer alterações e dificultar as evacuações. Contudo, este problema também está ligado a redução da prática de exercícios físicos, uso de medicamentos e baixa ingestão de líquidos e fibras (FERREIRA, 2012; GOMES, 2009).

Para resolver o problema da constipação intestinal, muitos idosos acabam recorrendo ao uso de laxantes, no entanto, segundo Andrade, et al. (2003), o uso inadequado e abusivo pode agravar ainda mais o problema.

Alimentos ricos em fibra vegetal apresentam propriedades hidrofílicas e contribuem para o aumento do volume fecal, e, conseqüentemente, diminuem a prevalência de constipação intestinal (ANDRADE, et al., 2003).

A OPN é uma hortaliça riquíssima em fibras. De acordo com Mundim, et al. (2001) as folhas possuem 39,65% de fibra total; os talos, por sua vez, apresentam um teor ainda maior, segundo Girão, et al. (2012) é de 48,25%; já os frutos tem 0,7 a 9,4g de fibra (SOUZA, et al., 2009). Assim sendo, a OPN, por ser também uma hortaliça

de fácil digestibilidade (VIEIRA, 2012), pode auxiliar de forma eficaz o sistema digestivo e intestinal dos idosos.

## 5. MODOS DE USO E UTILIZAÇÃO EM PREPAROS CULINÁRIOS

### 5.1 – Modos de uso

As folhas jovens de OPN possuem valor nutricional relevante, cerca de 28% a 32% de proteína na matéria seca e vários minerais, sendo o ferro e o cálcio em maior quantidade. Estas folhas podem ser consumidas crus ou usadas na preparação de diversos tipos culinários, bem como tempero adicional no cozido de carnes (frango e costelinha suína), preparação de pães, tortas e bolos (BRASIL, 2017). Também podem ser usadas em omeletes e na fabricação de farinhas e picolés. Os frutos, também comestíveis, são ricos em nutrientes e podem ser usados na preparação de produtos (QUEIROZ, et al., 2015).

O anexo 1, apresenta como curiosidade algumas receitas da utilização do ora-pro-nóbis.

## 6. CONCLUSÃO

Conclui-se que o consumo de plantas *Pereskia aculeata* e *Pereskia grandifolia*, sobretudo a *Pereskia aculeata*, ajudam no tratamento e prevenção de anemia ferropriva, osteoporose, câncer e constipação intestinal, e que a inserção da mesma é de suma importância na alimentação diária principalmente de idosos devido aos problemas enfrentados nesta fase. Por ser uma planta de fácil acesso e adaptável a diversos tipos de solo, poderá ajudar pessoas menos favorecidas economicamente. A planta é pobre em lipídeos, o que apresenta a ideia de incluí-la em dietas menos calóricas. Muitos desconhecem a OPN e os que a conhecem não a veem como alimento, no entanto, além de adicionar um sabor a mais aos alimentos, a OPN pode enriquecer abundantemente o estado nutricional deles.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA FILHO, J.; CAMBRAIA, J. Estudo do valor nutritivo de “Ora-pro-nóbis” (*Pereskia aculeata* Mill). **Revista Ceres**, Viçosa, v. 21, p. 105-111, 1974.

ALMEIDA, Larissa C. M.; NAVES, Maria M. V. **Biodisponibilidade de ferro em alimentos e refeições: aspectos atuais e recomendações alimentares**. Grupo Editorial Moreira Jr., Goiânia, GO, p. 272-278.

ALMEIDA, M. E. F.; CORRÊA, A. D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. **Ciência Rural**, Santa Maria, v. 42, n. 4, p. 751-6, 2012.

ANDRADE, et al. Assistência farmacêutica frente à obstipação intestinal no idoso. **Infarma**, Ribeirão Preto, SP, v.15, n. 9-10, p. 64-69, Set/Out 2003.

ANVISA. Regulamento técnico sobre ingestão diária recomendada (idr) para proteína, vitaminas e minerais. 2004. 4 p.

BARBOSA, Camila K. R. **Manejo e conservação pós-colheita de *Pereskia aculeata* Mill**. 2012. 59F. Dissertação (Pós graduação em Fitotecnia, Universidade Federal de Viçosa, 2012).

BRASIL. **Alimentação saudável para a pessoa idosa: um manual para profissionais de saúde**. Brasília, DF, p. 38, 2009.

BRASIL. **Envelhecimento e Saúde da Pessoas Idosa**. Ministério da Saúde. Brasília, DF, 2007. 192 p.

BRASIL. **Hortaliças**. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Brasília, DF, 2017. 2 p.

BRASIL. **Manual de hortaliças não-convencionais**. Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. Brasília, DF, 2010. 92 p.

CARLOS, Allana T. M. de L. **Quintais domésticos do perímetro urbano de Vargem Grande, MA: Uma abordagem sobre a produção e conservação de hortaliças**. 2017. 54F. TCC ( Agronomia, Universidade Federal do Maranhão, Chapadinha, 2017).

FERREIRA, Keila P.; KNOERR, Viviane C. de S.; STELZER, Joana. **XXIV encontro nacional do conpedi – UFS: direito, globalização e responsabilidade nas relações de consumo**. Conpedi, Florianópolis, SC, p. 22, 2015.

FERREIRA, Maria J. L. de L. **Carências Nutritivas no Idoso**. 2012. 83F. Tese (Licenciatura em Gerontologia Social, Escola Superior de Educação João de Deus, 2012).

GIRÃO, et, al. **Avaliação Da Composição Bromatológica De Ora-Pro-Nóbis**. Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG, p. 4, 2012.

GOMES, J. P. **Promovendo a Saúde no Tratamento de Constipação dos Idosos**. 2009. 38F. Monografia (IV Curso de Especialização em Educação e Promoção da Saúde, Universidade de Brasília, Brasília, 2009).

LIMA, et, al. A importância da orientação nutricional para terceira idade. **Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde**. p. 5, 2017.

MANCEN. **Ora-pro-nóbis: a origem do nome**. Disponível em: < <http://www.pescaki.com/topic/22276-ora-pro-nobis-a-origem-do-nome/>>. Acesso em 21 de setembro de 2018.

MUNDIM, et, al. **Estudo da composição centesimal e teste de aceitabilidade de picolés de limão com e sem ora-pro-nobis (pereskia aculeata miller)**, 2001.

ROÇA, Roberto de O. **Composição Química da Carne**. Departamento de Gestão e Tecnologia Agroindustrial, Botucatu, SP, p. 12.

n. 1, p. 237, 2013.

ROCHA, D.R.C. **Macarrão adicionado de Ora-pro-nóbis desidratado**. Alimentos e Nutrição, Araraquara, v.19, n.4, p. 459-465, out/dez. 2008.

RODRIGUES, et al. **Caracterização química e nutricional da farinha de ora-pro-nóbis (Pereskia aculeata Mill.)**. Faculdade de Tecnologia Estudante Rafael Almeida Camarinha, Marília, SP, p. 11, 2015.

SANTOS, et al. A osteoporose e seu acometimento em idosos e sua relação com as quedas. **Revista Saúde em Foco**, ed. 9, p. 364-369, 2017.

SBD. **Manual de nutrição: profissional da saúde**. Departamento de nutrição e metabologia da SBD. São Paulo, SP, 2009. 55 p.

SOUZA, et al. O Potencial do Ora-pro-nobis na Diversificação da Produção Agrícola Familiar. **Revista Brasileira De Agroecologia**, Minas Gerais, MG, v. 4, n. 2, p. 3550-3554, 2009.

TRIGUEIRO, Aline. Consumo, ética e natureza: o veganismo e as interfaces de uma política de vida. **Revista Internacional Interdisciplinar Intertheses**, Florianópolis, SC, v. 10.

QUEIROZ, Carla. **Cultivo e composição química de ora-pro-nóbis (pereskia aculeata mill.) sob déficit hídrico intermitente no solo**, Jaboticabal, SP, p. 165, 2012.

QUEIROZ, et al. Ora-pro-nóbis em uso alimentar humano: percepção sensorial. **Revista Verde e Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, Pombal, PB, v. 10, n.3, p. 01 - 05, jul-set, 2015.

QUEIROZ, Suzana de S.; TORRES, Marco A. de A. Anemia ferropriva na infância. **Jornal de Pediatria**, v. 76, p. 298-304, 2000.

VALE, Fundação; UNESCO. Nutrição no esporte. Brasília, DF, 2013. 44 p.

VIEIRA, João F. **Ora-pro-nóbis: a carne dos pobres**. 1 ed. Rio de Janeiro: Clube dos Autores, 2011, p. 88.

WEFFORT, Virgínia R S.. Anemia ferropriva carencial. **Revista Médica de Minas Gerais**, Minas Gerais, MG, p. 19-21, 2011.

## Anexo 1

## Receitas com Ora-pro-nóbis

**1. Pão Verde***Ingredientes:*

50g de fermento para pão em tablete - ½ copo de água; ½ copo de água fria - 2 colheres (sopa) de margarina - 2 ovos inteiros - 1 colher (sopa rasa de açúcar - 1 colher (sobremesa) de sal - 500g de farinha de trigo (pode ir um pouco mais ou menos, dependendo do ponto da massa) - 100g de folhas de ora-pro-nobis.

*Modo de fazer:*

Dissolver o fermento juntamente com açúcar na água morna. Misturar em seguida os ovos, a margarina e o sal e reserve. Colocar as folhas de ora-pro-nobis no liquidificador e bater com a água fria. Juntar aos ingredientes reservados, adicionando a farinha até que a massa comece a soltar das mãos. Sovar bem e deixar descansar até que dobre de volume. Dividir a massa em dois pães e colocar novamente para crescer. Levar para assar em forno já aquecido.

**2. Galinha caipira com ora-pro-nobis***Ingredientes:*

1 Kg de galinha de quintal - ½ xícara de óleo de soja - 3 dentes de alho - 1 cebola média - 1 cheiro verde (salsa, cebolinha verde e coentro) - 2 tomates médios 1 pimentão - 340g de polpa de tomate (tipo extrato) – cominho - pimenta do reino - sal fino - 300g de Ora-pro-nobis.

*Modo de fazer:*

Corte a galinha e pequenos pedaços. Soque o alho e a cebola até formar uma massa, adicione a gosto os condimentos indicados e o sal deixando por um tempo até a carne de galinha absorve os temperos. Depois de temperada, frite em uma panela os pedaços de galinha no óleo de soja até ficar dourada, adicione 1 copo (300 ml) de água e adicione já cortados em pequenos pedaços o tomate, pimentão e o cheiro verde. Deixe cozinhar, adicionando água aos poucos e mexer para não grudar no fundo da panela. Corte as folhas da ora-pro-nobis em pedacinhos e acrescente na panela, deixando concluir o cozimento até as folhas picadinhas ficar bem macias. O acompanhamento é opcional.

**3. Omelete de Ora-pro-nobis***Ingredientes:*

3 ovos grandes - 100g gramas de queijo branco (tipo minas) - 1 cheiro verde (salsa, cebolinha e coentro) - sal; 50g de folhas de Ora-pro-nobis.

*Modo de fazer:*

Bater a clara dos ovos até formar um creme (tipo suspiro), acrescente as gemas e bater, formando um creme na cor amarelada. Corte em cubinhos o queijo. Picar o cheiro verde e as folhas do Ora-pro-nobis em pequeninos pedaços. Misture tudo e tempere com sal a gosto. Para fritar a omelete é opcional, poder ser: com óleo de soja, manteiga ou margarina (VIEIRA, 2011).