



## **Benefícios dos Alimentos funcionais na prática gastronômica**

### **Autor(res)**

Márcia Leite Pinto Rodrigues  
Chimara Emília Nascimento Sanches  
Veronica Garrido Da Silva  
Érica Da Silva Romão Cassiano  
Claudia Silva Leon  
Taciana Naberezny Guimarães Machado

### **Categoria do Trabalho**

Trabalho Acadêmico

### **Instituição**

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### **Resumo**

Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que além do valor nutritivo, ainda produzem efeitos benéficos a saúde, como a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis como o câncer e a diabetes, por terem propriedades antioxidantes que protegem as células dos radicais livres.

O objetivo da pesquisa foi demonstrar que muitos alimentos funcionais estão presentes em alimento simples, como os carotenoides na cenoura e o triptofano da semente de abóbora, e que é possível elaborar receitas saborosas utilizando todos os benefícios desses alimentos.