

**BÁRBARA WOICIK MARCONATO**

**USO ALIMENTAR E COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA ORA-PRO-NÓBIS  
(*PERESKIA ACULEATA*)**

Guarapuava

2025

BÁRBARA WOICIK MARCONATO

**USO ALIMENTAR E COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL DA ORA-PRO-NÓBIS  
(PERESKIA ACULEATA)**

Trabalho de Conclusão de Curso  
submetido ao Curso de Nutrição do  
Centro Universitário Campo Real,  
como requisito parcial para obtenção  
do título de Bacharel em Nutrição.

Orientador(a): Profa. Emilaine Ferreira  
dos Santos

Guarapuava

2025

## Uso Alimentar e Composição Nutricional da Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)

MARCONATO, Bárbara Woicik<sup>1</sup> (iD:0009-0003-8360-2487)  
SANTOS, Emilaine Ferreira dos<sup>1</sup> (iD:0000-0001-5264-9424)

1 Centro Universitário Campo Real

Endereço para correspondência: prof\_emilainesantos@camporeal.edu.br

**Introdução:** As Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) ainda são pouco estudadas, mas apresentam elevado valor nutricional e constituem uma alternativa acessível de suporte alimentar. Podem ser incorporadas a diversas preparações, tanto cruas quanto cozidas. Entre as principais espécies, destaca-se a ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*), rica em proteínas, fibras alimentares, minerais essenciais como ferro e zinco, vitaminas e compostos bioativos. **Objetivo:** Reunir e analisar informações disponíveis na literatura científica sobre o potencial nutricional e funcional da *Pereskia aculeata*. **Metodologia:** Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa de artigos disponíveis na literatura. **Resultado:** As pesquisas resultaram na identificação de 275 artigos, dos quais três foram utilizados para a revisão. **Discussão:** Os resultados comprovaram a excelência da *Pereskia aculeata* como fonte alternativa de proteína e com concentrações de ferro e zinco superiores das encontradas em hortaliças e leguminosas convencionais. A baixa quantidade de fitato em sua composição aumenta a biodisponibilidade desses minerais no organismo. Para validar a segurança de sua inserção na dieta, os estudos apresentaram resultados de não-toxicidade e capacidade antioxidante da planta. **Conclusão:** Em conclusão, a ora-pro-nóbis pode ser considerada um

recurso e estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e fonte alternativa de renda para a agricultura familiar.

**Palavras-chave:** Ciência dos alimentos; Bromatologia; Nutrição; Biodiversidade

### **Food Use and Nutritional Composition of Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata*)**

**Introduction:** Non-Conventional Food Plants (NCFPs) are still little studied, but they present high nutritional value and constitute an accessible alternative for dietary support. They can be incorporated into various preparations, both raw and cooked. Among the main species, *Pereskia aculeata* (ora-pro-nóbis) stands out, being rich in proteins, dietary fibers, essential minerals like iron and zinc, vitamins, and bioactive compounds. **Objective:** To gather and analyze available information in the scientific literature regarding the nutritional and functional potential of *Pereskia aculeata*. **Methodology:** This study is an integrative literature review of articles available in the scientific literature. **Result:** The research resulted in the identification of 275 articles, three of which were used for the review. **Discussion:** The results proved the excellence of *Pereskia aculeata* as an alternative protein source and with concentrations of iron and zinc superior to those found in conventional vegetables and legumes. The low amount of phytate in its composition increases the bioavailability of these minerals in the body. To validate the safety of its dietary inclusion, the studies presented non-toxicity results and the plant's antioxidant capacity. **Conclusion:** In conclusion, ora-pro-nóbis can be considered a resource and strategy for Food and Nutrition Security (FNS) and an alternative source of income for family farming.

**Keywords:** Food Science; Bromatology; Nutrition; Biodiversity.

## INTRODUÇÃO

Conhecidas pelo seu alto valor nutricional, as Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs) têm ganhado destaque nos últimos anos por se tratarem de alimentos de baixo custo, nutritivos, de fácil acesso e com grande capacidade de adaptação ao solo. Muitas vezes, essas plantas crescem espontaneamente em diferentes ambientes, sem necessidade de cultivo intensivo. O termo PANC foi criado em 2008 pelo professor e biólogo Valdely Ferreira Knupp. Antes disso, utilizavam-se expressões como plantas alimentícias, plantas daninhas ou até mesmo mato, reflexo do desconhecimento e do desuso dessas espécies pela maior parte da população<sup>1</sup>.

As PANCs podem ser caracterizadas como plantas, ou, partes delas, que apresentam alguma funcionalidade alimentícia, podendo ser consumidas cruas, em sucos ou incorporadas a diferentes preparações culinárias. Essas espécies podem ser nativas, exóticas, domésticas ou espontâneas e vêm ganhando cada vez mais espaço em áreas como a ciência, a nutrição, a gastronomia, a tecnologia de alimentos e a agronomia<sup>2</sup>.

Por serem de baixo custo, as PANCs podem representar uma alternativa importante de suporte nutricional para diferentes populações, contribuindo para um aporte adequado de nutrientes. Além disso, favorecem a diversificação alimentar, já que são ricas em sais minerais, vitaminas, carboidratos e proteínas<sup>3</sup>.

O Brasil possui uma imensa variedade de Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCs), ainda pouco conhecidas pela população. Muitas dessas espécies deixam de ser consumidas ou cultivadas devido à falta de informação ou de acesso. Outro fator que contribui para o seu desuso é o hábito alimentar do

brasileiro, centrado principalmente no consumo de arroz, feijão e hortaliças convencionais, somado à baixa disponibilidade dessas plantas no mercado. Além disso, a crescente presença de alimentos processados e ultraprocessados tem influenciado esse cenário, pois oferecem praticidade ao consumidor, já que chegam prontos ou semiprontos, diferentemente das PANCs, que demandam etapas de colheita, higienização e preparo<sup>3</sup>.

A ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.), originária de regiões tropicais e subtropicais, destaca-se pelo alto teor de proteínas, fibras alimentares, minerais, vitaminas e compostos bioativos, o que torna suas folhas uma excelente alternativa para uso em farinhas, sopas, refogados e diversas preparações culinárias. Apesar de seu potencial nutritivo, em alguns países, como na África, ainda é considerada uma erva-daninha. O nome *ora-pro-nóbis* tem origem no latim e significa “rogai por nós”. A planta pertence à família Cactaceae e ao gênero *Pereskia*. Possui caule fino, ramos longos, pequenos espinhos e pode alcançar até 10 metros de altura. Em muitas regiões, é popularmente conhecida como “carne dos pobres”, por ser uma das principais fontes de proteína em comunidades de baixa renda<sup>4</sup>. Conforme o exposto, o objetivo deste trabalho é elencar os benefícios, propriedades e componentes da ora-pro-nóbis na literatura, bem como seus benefícios e uso alimentar.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, realizada com o objetivo de reunir e analisar informações disponíveis na literatura científica acerca do tema. O estudo foi composto por cinco etapas: 1 - Elaboração da pergunta norteadora – quais as propriedades nutricionais e o consumo alimentar

da Ora-pro-nóbis?; 2 - Levantamento nas bases de dados com o auxílio da estratégia de busca definida; 3 - Coleta das informações dos artigos; 4 - Análise dos estudos incluídos; 5 - Discussão e conclusão dos resultados encontrados.

Para o levantamento das informações na etapa 2, foram utilizadas as seguintes bases de dados: Scientific Electronic Library Online (Scielo), Public Medical Database (Pubmed), Science Direct e Biblioteca Virtual da Saúde (BVS). A busca foi realizada nos meses de agosto a novembro de 2025, por meio da estratégia de busca definida, com auxílio dos seguintes descritores: *“ora-pró-nóbis”*, *“Pereskia aculeata”*, *“plantas alimentícias não convencionais”*, *“valor nutricional”* e *“uso alimentar”*, combinadas com o uso do operador booleano *“AND”*. Os critérios de inclusão definidos para os estudos foram: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, publicados entre os anos 2010 e 2025 que apresentassem informações relacionadas à composição nutricional, propriedades funcionais, benefícios e aplicações alimentares da ora-pro-nóbis. Após a seleção, os materiais foram analisados de forma qualitativa.

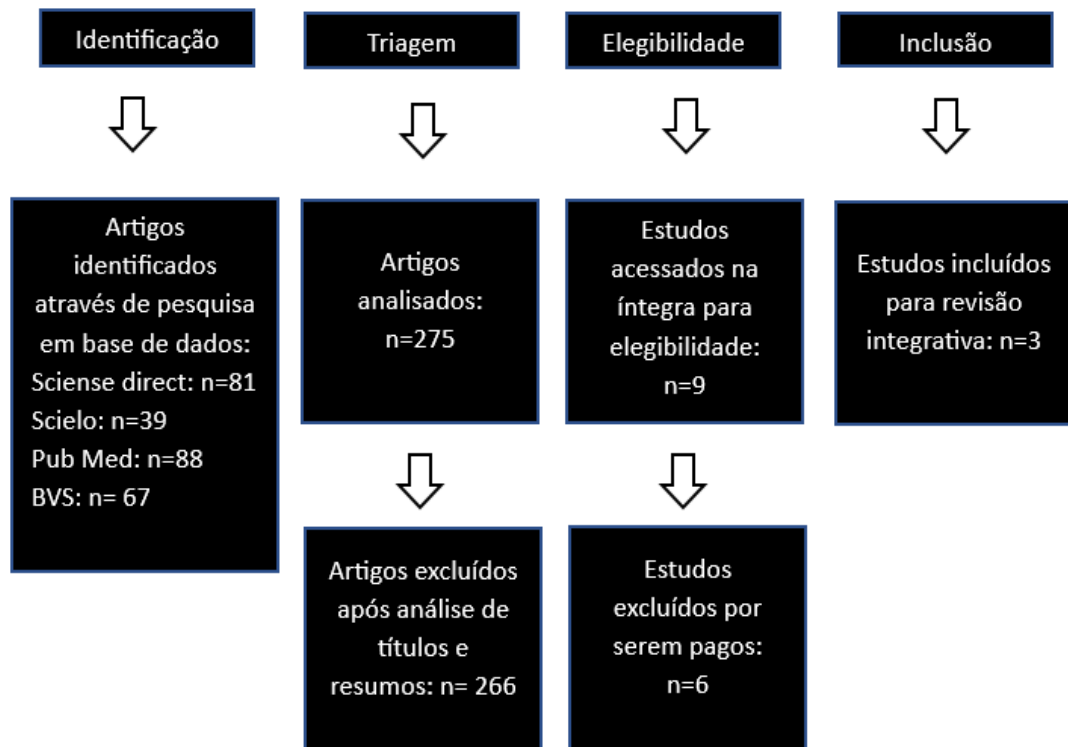
Foram excluídos artigos de revisão, artigos pagos, que não abordassem a temática ou não se encaixassem nos demais critérios de inclusão. Por fim, os artigos selecionados foram listados em um quadro composto por itens como: título, autores e ano, objetivo do estudo, principais resultados encontrados e conclusão. Essa organização permitiu a discussão e comparação dos dados encontrados.

## **RESULTADOS**

O levantamento bibliográfico resultou em 275 artigos a partir da aplicação das estratégias de busca das plataformas citadas anteriormente. Após isso, foram

analisados e descartados com base na inclusão dos critérios de inclusão e exclusão resultando em uma amostra final de 3 artigos conforme descritos no Figura 1.

**Figura 1: Fluxograma de Identificação dos Artigos**



(Fonte: As autoras, 2025).

Após a conclusão do processo de triagem e seleção, conforme demonstrado no fluxograma acima, os estudos incluídos foram organizados em um quadro. O quadro a seguir reúne os principais dados de cada artigo, como objetivo, resultados e conclusão, permitindo uma melhor visualização e facilitando a interpretação e análise dos achados.

**Quadro 1: Tabela resumo dos artigos incluídos na pesquisa nas bases de dados Scielo, Pubmed, Science Direct e Biblioteca Virtual da saúde**

TÍTULO	AUTORES E ANO	OBJETIVO DO ESTUDO	PRINCIPAIS RESULTADOS ENCONTRADOS	CONCLUSÃO
Conteúdo de nutrientes em ora-pro-nóbis ( <i>Pereskia aculeata</i> Mill): hortaliça não convencional da Mata Atlântica brasileira	Barreira et al., 2021	Investigar e analisar a composição nutricional da ora-pro-nóbis ( <i>Pereskia aculeata</i> ), bem como avaliar seu potencial de contribuição para ingestão dietética recomendada de nutrientes em adultos de 19 a 30 anos.	O estudo mostrou que a ora-pro-nóbis apresentou boas concentrações de fibra alimentar, proteína e lipídio. Entre os micronutrientes, foi encontrado uma boa concentração de vitamina A, sendo considerada uma excelente fonte da mesma, também foram encontrados cálcio, manganês, ferro, selênio, vitamina E e carotenoides. Foi classificada como uma boa fonte de magnésio, cobre e potássio. Não foi encontrado vitamina C nas amostras analisadas.	Concluiu-se que a ora-pro-nóbis possui um alto valor nutricional, tendo um potencial significativo na contribuição na ingestão dietética, além de ser classificada uma excelente fonte de vitamina A, cálcio, manganês, ferro, potássio e selênio. Torna-se importante para a segurança alimentar e nutricional da população que a consome.
Análise comparativa de nutrientes selecionados em espécies de <i>Pereskia</i>	Lima et al., 2025	Realizar uma avaliação quantitativa e comparativa das espécies de ora-pro-nóbis em relação aos macronutrientes e micronutrientes, como ferro, zinco e proteínas e comparar com as quantidades presentes em alimentos convencionais.	As espécies de ora-pro-nóbis apresentaram elevadas concentrações de ferro, zinco, proteínas e nitrogênio, sendo maiores do que as encontradas no feijão, lentilha e beterraba. Apresentaram também baixos níveis de fitato, o que potencializa sua excelente qualidade nutricional.	Conclui-se que essas plantas possuem um alto potencial nutricional, destacando-se pelas altas concentrações de ferro, zinco e proteínas. Mesmo apresentando taninos e fitatos em sua composição, os quais podem reduzir a biodisponibilidade dos minerais encontrados na planta, eles podem contribuir

				como antioxidantes no nosso organismo, oferecendo proteção contra doenças crônicas e estresse oxidativo. É considerada um valioso recurso alimentar.
Caracterização físico-química, atividade antioxidante e atividades biológicas da espécie <i>Pereskia aculeata Mill</i>	Trennepohl, 2016	O objetivo do trabalho foi caracterizar a composição físico-química das folhas da ora-pro-nóbis, também sua função antioxidante e determinar suas atividades biológicas.	As folhas da ora-pro-nóbis possuem um alto valor nutricional, a caracterização físico-química confirmou bons níveis de proteína e fibra alimentar, o teste biológico confirmou a presença de antioxidantes e anti-inflamatório.	Conclui-se que a espécie <i>Pereskia aculeata Mill</i> possui altos níveis de proteínas e fibras alimentares além de possuir potencial antioxidante. O estudo mostrou ainda que a planta não é tóxica para o organismo, sendo considerada um bom potencial nutricional e funcional, além de ser uma fonte alternativa de renda para produtores familiares.

(Fonte: As autoras, 2025).

## DISCUSSÃO

Após a análise dos resultados do presente estudo, é possível afirmar que a ora-pro-nóbis possui um elevado valor nutricional e potencial funcional, corroborando o seu crescente reconhecimento como uma importante PANC. A caracterização físico química demonstrou que esta planta é uma fonte significativa de macronutrientes e micronutrientes, superando em alguns aspectos as hortaliças convencionais, reforçando ainda mais sua importância como alternativa de segurança alimentar.

## **Composição Nutricional**

Segundo resultados do estudo de Lima e colaboradores (2025)<sup>5</sup>, a ora-pro-nóbis possui uma elevada concentração de proteínas, sendo superior até a alguns vegetais convencionais como a lentilha, o feijão e a beterraba. Isto a torna uma importante alternativa proteica em dietas vegetarianas e em regiões de insegurança alimentar e nutricional, visto que a proteína tem função importante em nosso organismo como componente estrutural de células, enzimas, hormônios e anticorpos. Sua deficiência pode causar comprometimento do sistema imunológico, atraso no crescimento e desenvolvimento de quadros de desnutrição proteico-calórica<sup>6</sup>.

O alto teor de fibras em sua composição, confirmado pelos estudos de Barreira e colaboradores (2021)<sup>7</sup> e Trennepohl (2016)<sup>8</sup>, reforça a relevância da ora-pro-nóbis na dieta da população, visto que uma ingestão equilibrada de fibras é amplamente reconhecida por seus benefícios na regulação do trânsito intestinal e o auxílio no controle glicêmico, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis<sup>6</sup>.

Além do alto teor de macronutrientes, a ora-pro-nóbis contribui de forma significativa para o aporte de micronutrientes. Conforme o encontrado por Lima e colaboradores (2025)<sup>5</sup>, as folhas apresentaram concentrações de ferro e zinco superiores às quantidades encontradas em culturas convencionais como a lentilha e o feijão. Dessa forma, a ora-pro-nóbis se estabelece como uma grande aliada na estratégia dietética para o combate à deficiência de ferro e zinco na população, visto que a carência desses minerais constitui um grave problema de saúde pública<sup>9</sup>.

Ao discutir a questão dos micronutrientes presentes na ora-pro-nóbis, é indispensável citar a presença de fatores antinutricionais, como o fitato, o qual pode ligar-se aos minerais e comprometer sua absorção pelo organismo<sup>10</sup>. No entanto, a análise nas amostras de ora-pro-nóbis do estudo de Lima e colaboradores (estudo 2)<sup>5</sup>, revelou um baixo teor desse antinutriente, fator esse muito positivo, pois significa que as quantidades de ferro e zinco encontrados são de boa disponibilidade ao organismo, reforçando ainda mais o potencial nutricional da *Pereskia aculeata*.

Vale ressaltar que a *Pereskia aculeata* também é uma fonte relevante de outros minerais, como o cálcio, magnésio e manganês, Barreira e colaboradores (2021)<sup>7</sup> confirmou esse dado, relatando presença significativa desses minerais, os quais são fundamentais para a manutenção da saúde óssea, metabolismo energético e funcionamento neuromuscular, reforçando ainda mais o potencial nutricional desta planta<sup>11</sup>.

### **Potencial funcional**

A avaliação das propriedades biológicas da ora-pro-nóbis confirmou um significativo potencial funcional. O estudo de Trennepohl (2016)<sup>8</sup>, demonstrou uma expressiva capacidade antioxidante com a identificação de compostos bioativos em sua composição, como os polifenóis. Esta capacidade é fundamental, pois auxilia no combate aos radicais livres e ao estresse oxidativo, os quais são fatores que auxiliam no desencadeamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como doenças cardiovasculares e diabetes<sup>12</sup>. Além disso, este mesmo estudo reportou potencial anti-inflamatório, associado à presença de flavonoides. A ação anti-inflamatória ocorre devido a presença de fitoquímicos, como os polifenóis que

contribuem na diminuição do estresse oxidativo<sup>11</sup>. Esses fatores indicam que a ora-pro-nóbis também pode ser usada na indústria farmacêutica.

### **Uso alimentar e segurança alimentar e nutricional**

A relevância da *Pereskia aculeata* se estabelece como um valioso recurso alimentar e uma fonte alternativa de proteína, principalmente para comunidades de baixa renda, isso se dá devido seu alto teor proteico e mineral já discutido anteriormente. A comprovação de não-toxicidade do estudo de Trennepohl (2016)<sup>8</sup> é crucial para validar seu consumo seguro e incentivar sua inserção na dieta. Considerando a ora-pro-nóbis em sua totalidade, juntando seu potencial nutricional e por se tratar de uma planta de fácil cultivo e adaptação ao solo, a ora-pro-nóbis se enquadra como uma grande aliada na estratégia de Segurança Alimentar e Nutricional, bem como para o desenvolvimento sustentável e fonte de renda alternativa para agricultura familiar, como mencionado no estudo de Trennepohl (2016)<sup>8,13</sup>. Dentre as limitações deste estudo, vale ressaltar o número reduzido de publicações acerca da temática, o que dificultou o acesso completo à magnitude da composição nutricional e seu potencial a ser utilizado na alimentação como fonte nutricional.

### **CONCLUSÃO**

Em conclusão, a análise da composição nutricional e das propriedades biológicas da *Pereskia aculeata* nos estudos revisados, demonstra que a ora-pro-nóbis é um recurso alimentar ainda pouco explorado, mas que possui valor nutricional e funcional cientificamente comprovado. Os resultados comprovaram sua excelência como fonte alternativa de proteína de alta qualidade e sua riqueza em minerais essenciais como o ferro e zinco, cuja biodisponibilidade é favorecida pelo baixo teor de fitato. Além disso, sua atividade antioxidante e comprovada

não-toxicidade validam seu consumo seguro. Dessa forma, a ora-pro-nóbis se torna uma estratégia sustentável para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) no Brasil é, uma aliada como fonte de renda alternativa na agricultura familiar, visando maior diversidade alimentar e desenvolvimento sustentável de várias macrorregiões em território brasileiro.

### **Financiamento**

Nada a declarar

### **Agradecimentos**

Nada a declarar

### **Conflitos de Interesse**

As autoras declaram não haver nenhum conflito de interesse.

### **Função dos Autores**

Bárbara Woicik Marconato responsável pela coleta de dados, análise dos dados, revisão crítica e redação do artigo.

Emilaine Ferreira dos Santos responsável pela concepção do artigo, análise dos dados, revisão crítica e supervisão da redação do artigo.

## **REFERÊNCIAS**

1- Liberalesso AM, Oliveira L. Plantas alimentícias não convencionais (PANC): uma revisão sistemática. Rev Bras PI Med. 2020. Available from: [https://www.sbpmed.org.br/admin/files/papers/file\\_PIFBDLRYXMC4.pdf](https://www.sbpmed.org.br/admin/files/papers/file_PIFBDLRYXMC4.pdf). Accessed 2025 Sep 15.

2- Oliveira BPT de. Plantas alimentícias não convencionais (PANC) e globalização: reflexões contra colonialistas sobre a erosão da agrobiodiversidade

brasileira. Anais Eletrônicos COPENE. 2022. Available from: <https://www.copene2022.abpn.org.br/anais/trabalhos/anais01>. Accessed 2025 Sep 15.

3- Padilha AF, Pietrobelli SR, Pereira GF, Finatto T, Madeira NR, Vargas TO. Análise bibliométrica da produção científica sobre plantas alimentícias não convencionais. *Interações (Campo Grande)*. 2023;24(2):427-443. Available from: <https://www.interacoes.ucdb.br/interacoes/article/view/3830>. Accessed 2025 Sep 14.

4- Teixeira VMC, Oliveira A, Backes E, Souza CGM, Castoldi R, Sá-Nakanishi AB, Bracht L, Comar JF, Corrêa RCG, Leimann FV, Bracht A, Peralta RM. A Critical Appraisal of the Most Recent Investigations on Ora-Pro-Nobis (*Pereskia* sp.): Economical, Botanical, Phytochemical, Nutritional, and Ethnopharmacological Aspects. *Plants*. 2023;12(22):3874. Available from: <https://doi.org/10.3390/plants12223874>. Accessed 2025 Sep 16.

5- Lima JD, Menegazzo RF, Silva MF, Barbosa MPSB, Schuelter AR, Jacomassi E, Silva GJ. Comparative analysis of selected nutrients in *Pereskia* species. *Braz J Biol*. 2025;85:e290533. Available from: <https://www.scielo.br/j/bjb/a/GG4t3Tw8WTQQ48zZnv4rGmw/?lang=en>. Accessed 2025 Nov 13.

6- Cardoso MA. *Nutrição e dietética*. 2nd ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2019.

7- Barreira TF, Paula Filho GX, Priore SE, Santos RHS, Pinheiro-Sant'Ana HM. Nutrient content in ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.): unconventional vegetable of the Brazilian Atlantic Forest. *Food Sci Technol (Campinas)*. 2021;41(suppl 1):47-51. Available from: <https://www.scielo.br/j/cta/a/y6kL83FFxbdKhvLk39xHdKK/?lang=en>. Accessed 2025 Nov 13.

8- Trennepohl BI. *Caracterização físico-química, atividade antioxidante e atividades biológicas da espécie Pereskia aculeata* Mill. [dissertação]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2016.

9- Pedraza DF, Rocha ACD, Sales MC. Deficiência de micronutrientes e crescimento linear: revisão sistemática de estudos observacionais. *Ciênc Saúde Colet.* 2013;18(11):3333-3347. Available from: <https://www.scielosp.org/article/csc/2013.v18n11/3333-3347/>. Accessed 2025 Nov 15.

10- Silva MR, Silva MAAP da. Aspectos nutricionais de fitatos e taninos. *Rev Nutr.* 2005;18(1):9-20. Available from: <https://www.scielo.br/j/rn/a/JhbqGzKBsLfVq5ym7XRGLMt/?lang=pt>. Accessed 2025 Nov 17.

11- Raymond JL, Mahan K. Krause & Mahan: alimentos, nutrição e dietoterapia. 15th ed. Rio de Janeiro: GEN Guanabara Koogan; 2022.

12- Luz MJ da. Alimentos funcionais com propriedades antioxidantes na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. [trabalho de conclusão de curso]. Itumbiara: Universidade Estadual de Goiás; 2016.

13- Jesus MN de, Reges JTA de. Ora-pro-nobis: saberes e novas oportunidades. *Segur Aliment Nutr.* 2019;26:e019016. doi: 10.20396/san.v26i0.8651536. Available from: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8651536>. Accessed 2025 Nov 17.