

Como aumentar o consumo de Verduras e Legumes

Autor(res)

Gloria Maria Guizellini
Yasmin Pereira Da Silva
Nathalia Marques
Brenda Barbalho Campos
Rayane Lima Ferreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Apenas um em cada quatro brasileiros consome a quantidade ideal recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), que representa

a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças, o que equivale, aproximadamente, ao consumo diário de cinco porções desses alimentos. (BRASIL, 2014b)

Todavia, o atual cenário de transição epidemiológica e nutricional no País, representado pelo aumento significativo de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) e com importantes mudanças no consumo alimentar da população brasileira, tem exigido o desenvolvimento de políticas públicas, além da ampliação de ações intersetoriais, que repercutam positivamente sobre os determinantes da saúde e nutrição.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (Pnan) traz como uma de suas diretrizes a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável, que é uma das vertentes da Promoção à Saúde.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente

justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de

gênero, raça e etnia; estar acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

O consumo de legumes e verduras exerce papel fundamental na promoção e na manutenção da saúde, sendo essencial para uma melhor qualidade de vida.

Verduras e legumes são plantas ou parte de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores,



4ª SEMANA DE — CONHECIMENTO —



frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes.

A denominação verdura é utilizada quando as partes comestíveis do vegetal são folhas, flores e hastes. Já o nome legume

é dado quando as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra.

Assim como as frutas, os legumes e as verduras são boas fontes de vitaminas, sais minerais, fibras e água, auxiliando na promoção da saúde e prevenção de doenças.