



## 4<sup>a</sup> SEMANA DE

# CONHECIMENTO



## Como aumentar o consumo de Verduras e Legumes

### Autor(es)

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,



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.