Como aumentar o consumo de Verduras e Legumes

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

1

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.