



Consumo de verduras e legumes na população jovem e adulta

COTTA, I. N. M.(1); SANTOS, L. O.(1); OLIVEIRA, S. P.(1); BRAZ, I. S.(1); CABRAL, T. A.(2); PEREIRA-SOL, G. A.(3)

1. Estudante do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)

2. Diretora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)

3. Professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho (UNIFAGOC)

gabriela.pereira@unifagoc.edu.br

Introdução

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda o consumo mínimo de 400 gramas, pelo menos cinco dias da semana, de frutas, verduras e hortaliças. Observa-se nos dias atuais um baixo consumo desses alimentos com destaque para legumes e verduras. Aumentar o consumo desses alimentos nas refeições diárias, além de garantir saúde, permite maior ingestão de fontes de fibras, vitaminas e minerais (BRASIL 2008, BRASIL 2014).

As verduras e os legumes fazem parte dos alimentos mais importantes no controle do peso e prevenção de Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT), e o consumo adequado está associado com a diminuição da prevalência da mesmas (DAUCHET; AMOUYEL; DALLONGEVILLE, 2005).

O Ministério da Saúde, disponibiliza o Guia Alimentar para a População Brasileira, que traz informações e orientações para facilitar a adoção de escolhas alimentares mais adequadas e saudáveis para a população (BRASIL 2014).

É importante o consumo diário de pelo menos 3 porções de verduras e legumes. Além disso deve se valorizar as variedades disponíveis em cada região. Sendo importante a educação nutricional constante para incentivar a população a esse consumo.

Objetivo

O objetivo do presente trabalho foi avaliar o consumo de legumes e verduras na população jovem e adulta da cidade de Ubá e região.

Materiais e Métodos

O presente trabalho foi uma pesquisa transversal sobre hábitos alimentares. Neste sentido, foi criado, pelos alunos do terceiro período de Nutrição do Campus UNIFAGOC, um questionário online com 9 questões vinculadas à plataforma *Google Forms*. O questionário foi enviado na forma de link através de redes sociais, para os potenciais participantes. As perguntas de interesse foram relativas a frequência e modo de consumo de verduras e legumes. A coleta dos dados ocorreu entre o final do mês de abril e no início do mês de maio do ano 2021

Resultados

Participaram do estudo 276 jovens e adultos, a faixa etária prevalente foi de 21 a 30 anos (26,8%, n=74), 77,2% (n=213) eram do sexo feminino e 23,9% (n=66) residentes na cidade de Ubá-MG.

Com relação ao consumo de verduras e legumes 36,6% (n=101) dos voluntários relataram fazer o consumo de três a quatro vezes na semana, 34,4% (n= 95) relataram o consumo cinco ou mais vezes por semana. A distribuição do consumo de verduras e legumes se encontra na **figura 1**.

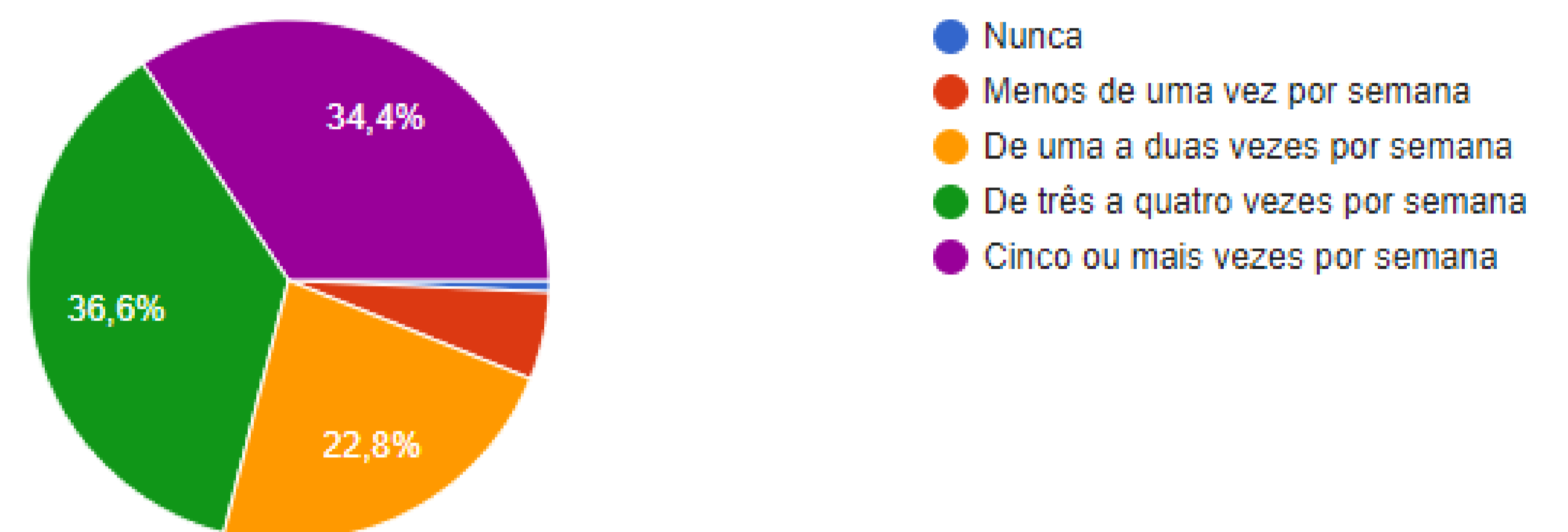


Figura 1: Frequência do consumo semanal de verduras e legumes pelos participantes.

De forma positiva, foi observado que 89,5% (n=247) dos participantes relataram higienizar as verduras e legumes antes de consumi-las. No que se trata da frequência de compra, 54% (n=149) dos participantes relataram comprar verduras e legumes de uma a duas vezes por semana e 4% (n=11) relataram nunca comprar.

Um ponto interessante é que 34,4% (n=95) dos entrevistados relataram consumir de 1 a 2 tipos diferentes de legumes e verduras por semana, 49,3% (n=136) relataram consumir de 3 a 4 tipos diferentes de legumes por semana e 15,9% (n=44) cinco ou mais tipos diferentes.

Conclusão

Através desse trabalho observa-se que grande parte da população tem o hábito de consumo de verduras e legumes de três ou mais vezes por semana. Além disso, a maioria da população consome uma variedade razoável de legumes e verduras e possui o hábito de higieniza-las. Com esses resultados é possível concluir a importância do incentivo ao consumo variado e constante de legumes e verduras para população adulta.

Referências

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2008**. Brasília, 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para população brasileira 2014**. Brasília, 2014.

DAUCHET, L.; AMOUYEL, P.; DALLONGEVILLE, J. Fruit and vegetable consumption and risk of stroke: a meta-analysis of cohort studies. **Neurology**, v. 65, n. 8, p. 1193-1197, 2005.