

Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição
5º Congresso Pan-americano de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças para Promoção da Saúde

Autor	Instituição
MILZA MOREIRA LANA	EMBRAPA HORTALIÇAS
SELMA TAVARES DE MELO	EMATER-DF
Título	Hortaliça não é só salada : como comprar, conservar e consumir hortaliças
Área Temática	Consumo, nutrição e saúde

Resumo

Introdução: A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo mínimo de 400g/dia de frutas e hortaliças, o que significa pelo menos três vezes o consumo médio atual da população brasileira. Entre as várias medidas que o governo e o setor produtivo devem tomar para alcançar esta meta está a que permite viabilizar iniciativas de comunicação social e de educação que valorizem e incentivem o consumo desses alimentos. **Objetivos :** O trabalho intitulado HORTALIÇA NÃO É SÓ SALADA: COMO COMPRAR, CONSERVAR E CONSUMIR HORTALIÇAS tem por objetivos: 1) contribuir para o aumento do consumo de hortaliças, oferecendo ao consumidor opções de uso a partir da premissa HORTALIÇA NÃO É SÓ SALADA, divulgação das hortaliças de menor consumo e informações nutricionais; 2) contribuir para a redução das perdas pós-colheita, orientando o consumidor sobre os atributos de qualidade a serem considerados na hora da compra e o correto manuseio e acondicionamento das hortaliças no mercado e em sua residência. **Métodos:** O material dirigido ao consumidor foi elaborado na forma de cartilhas, com os respectivos textos divididos nas seguintes seções: Introdução, Como Comprar, Como Conservar, Como Consumir, Dicas e Receitas. As receitas devem ser nutritivas, de fácil execução e baixo custo, e apresentarem alternativas ao uso tradicional para hortaliças de alto consumo, e pelo menos uma receita do prato mais tradicional para hortaliças de baixo consumo. **Resultados e Discussão:** Já foram editadas publicações versando sobre 31 hortaliças (abóbora-madura, abobrinha, agrião, alface, almeirão, batata, chuchu, batata-doce, berinjela, cenoura, tomate, chicória, brócoli, espinafre, beterraba, pimentão, repolho, cebola, couve-flor, couve-chinesa, inhame, mandioquinha-salsa, maxixe, feijão vagem, milho verde, pepino, taro, rabanete, rúcula, couve e quiabo). No momento, a coleção está sendo ampliada para incluir acelga, aipo, alho-porró, alcachofra, alho, aspargo, beralha, cheiro-verde cebolinha, coentro e salsa, couve-de-bruxelas, endívia, erva-doce, ervilha, gengibre, grão de bico, jiló, lentilha, morango, mostarda-de-folha, nabo, rábano e taioba. Na primeira fase do trabalho, as cartilhas foram elaboradas em um formato para distribuição direta nos pontos de venda, e como encarte semanal no jornal de maior circulação em Brasília-DF. Adicionalmente, os textos foram disponibilizados para o público no endereço http://www.cnph.embrapa.br/paginas/dicas_ao_consumidor/dicas_ao_consumidor.htm. Na segunda fase, a distribuição das cartilhas foi associada a cursos relâmpagos, oferecidos quinzenalmente aos consumidores na Ceasa-DF, totalizando 18 cursos ao longo do ano. Nesses encontros, são enfatizados os aspectos de higienização, escolha e manuseio correto do produto, e escolhida uma das receitas descrita nas cartilhas para ser preparada na presença do público. **Lições e Recomendações:** As cartilhas estão disponíveis para distribuição por empresas interessadas na promoção do consumo de hortaliças.

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição - CGPAN
SEPN 511 Bloco C Edifício Bittar IV 4º andar - CEP 70750-543 - Brasília - DF
E-mail: frutasehortalicas@saude.gov.br
Desenvolvido pela Equipe de Informática da CGPAN