

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!!!
 \www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php
 on line 12

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!!!
 \www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php
 on line 24

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!!!
 \www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php
 on line 45

Notice: Undefined variable: pagina in F:\htdocs\@!\@!!!
 \www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas_cabecalho.php
 on line 56

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

Warning: Call-time pass-by-reference has been deprecated; If you would like to pass it by reference, modify the declaration of oci_bind_by_name(). If you would like to enable call-time pass-by-reference, you can set allow_call_time_pass_reference to true in your INI file in F:\htdocs\@!\@!!!
 \www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas\funcoes\dqIDmIDbcgpan.php on line 71

Warning: oci_execute() [function.oci-execute]: ORA-01979: senha p/perfil de grupo 'RO_CGPAN_T' ausente ou inválida in F:\htdocs\@!\@!!!\www\nutricao\evento\5_congresso_frutas_hortalicas\funcoes\dqIDmIDbcgpan.php on line 14

Trabalho Aprovado

Área temática

Tipo de trabalho

Localidade de desenvolvimento do trabalho?

Estado

Cidade

Autor	Instituição
LEONORA MANSUR MATTOS	EMBRAPA HORTALIÇAS
JADIR BORGES PINHEIRO	EMBRAPA HORTALIÇAS
ADEJAR GUALBERTO MARINHO	EMBRAPA HORTALIÇAS
CRISTINA SOETHE	UDESC

Quantidade de autor(es): 4

Título

Resumo

Atualmente existe no mundo mais de 1 bilhão de adultos com sobrepeso e 300 milhões com obesidade, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). A obesidade é hoje considerada doença crônica com prognóstico de qualidade de vida comprometida por vezes seriamente e, portanto, deve ser tratada. O tratamento da obesidade envolve necessariamente a reeducação alimentar e o aumento da atividade física. Independente do tratamento proposto, a reeducação alimentar é fundamental, uma vez que, com ela, reduziremos a ingestão calórica total e o ganho calórico decorrente. A dieta sugerida é rica em hortaliças, pois sabe-se que algumas doenças sérias podem ser reduzidas, ou talvez evitadas, pelo simples hábito do aumento do consumo de hortaliças na dieta diária. Uma recomendação de dieta balanceada deve conter doses específicas de proteínas, carboidratos, gorduras, fibras, vitaminas, minerais e água. Além das hortaliças serem ótimas fontes de fibras, vitaminas e sais minerais, há vários estudos comprovando que a maioria das hortaliças é rica em substâncias que apresentam propriedades funcionais, ou seja, que têm ação benéfica para a saúde na prevenção e controle de várias doenças. Para se obter os benefícios oferecidos pelos alimentos funcionais, é necessário que haja um consumo regular. Para tanto, o ideal é cultivar o hábito de acrescentar hortaliças na dieta diária. Pesquisas demonstraram que o beta-caroteno desempenha importante papel na prevenção de muitas doenças. Alguns exemplos de hortaliças ricas em beta-caroteno são cenoura, agrião, couve-flor, espinafre, nabo, brócolis e abóbora. A maioria das hortaliças tem em sua composição alto teor de fibras e comprovadamente o consumo adequado de fibras previne a prisão de ventre e pode auxiliar na prevenção da obesidade, diabetes, câncer de cólon, úlceras e doenças coronarianas. Embora as hortaliças tenham várias propriedades funcionais, a principal reclamação da população dos grandes centros é a dificuldade em cultivar hortaliças em apartamentos ou casas. Esse trabalho tem como objetivo incentivar o consumo de hortaliças na dieta dos grupos em estudo para a promoção de mudanças comportamentais sustentáveis no estilo de vida da população com conseqüente redução de alguns dos principais fatores de risco para as doenças e agravos não transmissíveis relacionados ao consumo inadequado de alimentos e sedentarismo. Inicialmente, fez-se a capacitação da promoção do consumo de hortaliças da equipe de agentes comunitários de saúde e a segunda etapa foi capacitar os participantes do projeto Jogo de Cintura implementado em São Sebastião-DF em como cultivar hortaliças em pequenos espaços disponíveis nas residências, utilizando materiais descartáveis como recipientes para o cultivo. Dependendo do material e do espaço disponível, pode-se cultivar hortaliças em pneus, bacias, garrafas plásticas do tipo PET, canos de

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