

# Ano Internacional das Frutas, Legumes e Verduras

Novembro/2021

Esta é uma publicação do Núcleo de Vigilância de Doenças e Agravos Não Transmissíveis (NDANT) Divisão de Vigilância Epidemiológica (DVE) / Coordenadoria de Vigilância em Saúde (COVISA) Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo (SMS)

A Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO/ONU) elegeu o ano de 2021 como o Ano Internacional das Frutas, Legumes e Verduras (FLV), com intuito de fomentar o debate acerca da importância do consumo de FLV adequado, consciente e seguro.

As FLV são importantes fontes alimentares dos seres humanos, pois fornecem vitaminas, minerais e fibras essenciais para a saúde. E para além da nutrição, vem compondo a identidade dos povos através dos séculos, podendo ser observadas em diferentes manifestações culturais como a música, pintura, brincadeiras infantis e até mesmo na linguagem cotidiana, em metáforas como “mamão com açúcar”, “enfiar o pé

na jaca”, “não adianta chorar as pitangas”, e tantas outras.

Entretanto, o consumo de alimentos frescos precisa ser incentivado ao passo que alimentos ultraprocessados tem ganhado cada vez mais espaço na alimentação dos indivíduos, mesmo entre crianças, que antes brincavam ao som de “pêra, uva, maçã, salada mista...” e que hoje, muitas vezes só conhecem alimentos como batata e morango, por meio de embalagens de salgadinhos de pacote ou biscoito recheado.

A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo diário de 400g de FLV, o que equivale a aproximadamente cinco porções, mas somente 23,4% dos adultos paulistanos atingem essa recomendação (Vigitel, 2019).



O vendedor de frutas (Tarsila do Amaral, 1925)

Pomar – Palavra Cantada  
“Banana, bananeira  
Goiaba, goiabeira  
Laranja, laranjeira...  
IEEE”



Composição Paulo Tatit e Edith Derdyk



A Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo, por meio da Área Técnica de Saúde Nutricional, implantou em 2017 a Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN), viabilizada pelo fortalecimento do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. A VAN consiste na descrição contínua e na predição de tendências das condições de alimentação e nutrição da população atendida, prioritariamente, na Atenção Primária à Saúde, do município de São Paulo. Nos últimos anos, esforços têm sido direcionados para traçar

o perfil alimentar e nutricional da população paulistana. Os marcadores de consumo de frutas, legumes e verduras são essenciais para composição de indicadores de alimentação saudável. Em análise preliminar, a qual considerou o consumo de alimentos saudáveis e não saudáveis, verificou-se que, a cada dois adultos, um apresentou consumo inadequado de alimentos, segundo publicado no Relatório Técnico Anual de Epidemiologia Nutricional (SISVAN/CEInfo/MSP, 2019).

O baixo consumo de FLV está associado ao elevado consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura, o que tem contribuído

para o aumento da obesidade, um dos maiores problemas de saúde pública no Brasil e no mundo.

Em 2017, foi atribuído ao baixo consumo de FLV no mundo:

- 3,9 milhões de mortes;
- 14% das mortes por câncer gastrointestinal;
- 11% das mortes por doença isquêmica do coração;
- 9% das mortes por acidente vascular cerebral.

Mas esse cenário não se instalou por acaso, uma vez que o ambiente alimentar ao qual as populações estão expostas não favorecem escolhas saudáveis. Falta de acesso a alimentos frescos em quantidade, qualidade e preços acessíveis, desinformação e propaganda massiva de alimentos ultraprocessados são alguns fatores que interferem nas escolhas e contribuem para uma “falsa” autonomia do consumidor. No primeiro semestre de 2021, foi amplamente divulgado na mídia, que uma das maiores empresas de alimentos do

mundoreconheceu (em relatório interno) que mais de 60% dos seus produtos não podem ser considerados saudáveis, e parte desses alimentos nunca serão, mesmo com reformulação.

Chegamos a um ponto em que se faz necessário olhar para o passado e resgatar hábitos como cozinhar, sentar à mesa e comer acompanhado de amigos e familiares (longe dos eletrônicos), valorizar a prática do plantar, se dar ao prazer de sentir os aromas das frutas e vegetais frescos numa feira livre. Mas como agregar esse tipo de atitude aos modos de vida atuais?

**“É necessário refletir sobre nossa alimentação e o impacto que ela causa na saúde, na sociedade e no meio ambiente”**

# Frutas, Legumes e Verduras são tudo de bom!

Afinal, por que devemos consumir diariamente frutas, legumes e verduras (FLV)?

A lista de motivos é grande, você irá conhecer muitos benefícios. Vamos começar pela saúde:

- ✓ Crescimento e desenvolvimento infantil mais saudável;
- ✓ Maior longevidade;
- ✓ Melhora da saúde mental;
- ✓ Qualidade do sono;
- ✓ Bom funcionamento intestinal;

- ✓ Melhora da imunidade;
- ✓ Prevenção de obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes e alguns tipos de câncer.

São fontes de vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes, compostos bioativos e ainda tem poucas calorias, com algumas exceções no caso das frutas... E aquele jiló e berinjela empanados, fritos que muitos adoram!

**Isso tudo faz muito bem para corpo, mente e alma!**

## ALIMENTAÇÃO VARIADA E COLORIDA É O SEGREDO

As cores estão relacionadas aos nutrientes e fitoquímicos presentes nas frutas, legumes e verduras.



**Roxo/Azul:** Possuem propriedades antioxidantes que podem reduzir o risco de alguns tipos de câncer, acidente vascular cerebral e outras doenças cardiovasculares. **Exemplos:** Berinjela, beterraba, cebola roxa, repolho roxo, ameixa preta, amora, figo, jamelão, uva roxa.



**Laranja/Amarelo:** Contém carotenoides que melhoram a imunidade, saúde dos olhos, da pele e dos ossos. **Exemplos:** Abóbora, cenoura, abacaxi, ameixa amarela, caqui, carambola, damasco, laranja, mamão, manga, maracujá, melão, pêssego, tangerina.



**Marrom/Branco:** Contém fitoquímicos com propriedades antivirais e antibacterianas. **Exemplos:** Alho, cebola, couve-flor, gengibre, graviola, pinha, banana, jaca, pêra.



**Verde:** Contém fitoquímicos que previnem o câncer. **Exemplos:** Acelga, alface, almeirão, aspargos, brócolis, espinafre, pepino, repolho, vagem, acabate, maçã verde, kiwi, limão, uva verde.



**Vermelho:** Ajudam na prevenção de alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares. **Exemplos:** Pimentão vermelho, rabanete, tomate cereja, seriguela, framboesa, goiaba vermelha, maçã vermelha, melancia, morango, romã.

Fonte: FAO, 2020

# O que é uma porção de fruta, legume ou verdura?

Aproximadamente 80g (frutas secas 30g)

## FRUTA PEQUENA

2 ou mais unidades



amora - 16 unidades



kiwi - 2 unidades

## FRUTA MÉDIA

1 unidade



## FRUTA GRANDE

1 fatia



## FRUTA SECA

1 colher de sopa



## VERDURAS CRUAS

1 prato de sobremesa



## VERDURAS COZIDAS

4 colheres de sopa



## LEGUMES CRUS, COZIDOS OU CONGELADOS

3 colheres de sopa



## Exemplo de como inserir frutas, legumes e verduras no dia a dia

Café da manhã



Almoço



Lanche da tarde



Jantar



= 5

### Vendedor de Bananas – Ney Matogrosso

“...Eu, trago bananas pra vender

Banana de toda qualidade

Quem vai querer

Olha banana Nanica

Olha banana Maçã

Olha banana Ouro

Olha banana Prata

Olha a banana da Terra(...)”



Composição Jorge Ben

## Somos muito mais que banana e maçã – alface e tomate

O Brasil possui grande variedade de frutas, legumes e verduras (FLV), frutos nativos, regionais e importados, muitos disponíveis o ano inteiro e outros “da época” ou sazonal. Com o

avanço tecnológico, alimentos que antes eram restritos a determinados períodos do ano (safra), agora podem ser encontrados o ano todo.

### Por que dar preferência para as FLV “da época”(safra)?

As FLV que seguem seu ciclo natural aproveitam melhor os recursos do solo e tem menos interferência (uso de agrotóxicos, estufas, etc). Desta forma, possuem melhor sabor, são mais abundantes e baratas, mais nutritivas, saudáveis e sustentáveis.

#### Sazonalidade de frutas, legumes e verduras Região Sudeste

##### carambola

jan a mar;  
jun a ago



##### pinha

jan, mai e jun



##### quiabo

jan a mar



##### caqui

mar a mai



##### agrião

ago e out



##### sapoti

set e out



##### jaboticaba

outubro



##### pimentão

out a jan



##### repolho (verde ou roxo)

out a mai



##### jaca

nov a fev



##### berinjela

novembro



##### rúcula

dez a mar



Fonte: CEAGESP

Há uma monotonia na produção e consumo frente a diversidade brasileira, levando ao esquecimento de espécies nativas, hoje consideradas raras ou não convencionais, como é o caso da beldroega, capiçoba, capuchinha, ora-

pro-nóbis e taioba, também conhecidas como PANCS (Plantas Alimentícias Não Convencionais), e frutas como o mandacará, encontrado no semiárido nordestino, que esta em risco de extinção.

## Valorizar alimentos regionais é:

- ✓ Preservar a identidade e herança cultural de um povo;
- ✓ Oportunidade de geração de renda para a agricultura familiar (muitos são mulheres, indígenas e/ou quilombolas);
- ✓ Manutenção da biodiversidade.

### VOCÊ SABIA?

Dentre as Frutas, Legumes e Verduras mais consumidas no Brasil, somente 3 são **nativas**.

#### FRUTAS

- 1º Banana
- 2º Maçã
- 3º Laranja
- 4º Mamão
- 5º Manga
- 6º **Açaí**
- 7º Melancia
- 8º Tangerina
- 9º **Abacaxi**
- 10º Uva

#### LEGUMES E VERDURAS

- 1º Alface
- 2º Tomate
- 3º Couve
- 4º Repolho
- 5º **Abóbora**
- 6º Cenoura
- 7º Pepino
- 8º Chuchu

Fonte: POF 2017- 2018

## Você já experimentou?

**Frutas nativas: aventura de aromas e sabores.** Amora, Cajá, Cajú, Coco-brejaúva, Goiaba, Jaboticaba, Manguaba, Maracujá, Pequi, Pitanga, Umu.

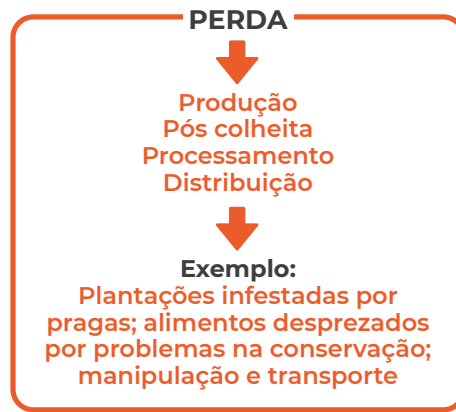
## Brasil: terra da fartura, da perda e do desperdício

O Brasil possui características climáticas e territoriais que favorecem o plantio de diferentes culturas, o ano todo. É o terceiro maior produtor de frutas do mundo, com produção anual de 45 milhões de toneladas, atrás apenas da China e Índia. No entanto, a perda e desperdício de frutas, legumes e verduras (FLV) na América Latina é elevado, sendo

20% na fase de produção, 10% no manuseio e armazenagem, 20% no processamento e embalagem, 12% durante a distribuição e 10% no consumo doméstico.

Todo alimento desprezado que poderia ter sido consumido, leva com ele para o lixo a mão de obra, água, combustível e outros recursos utilizados na cadeia produtiva.

**Perda e Desperdício: É a redução da quantidade ou qualidade de alimentos ao longo de toda a cadeia produtiva - da fazenda ao prato.**



Fonte: FAO, 2020

## Lixo cheio e prato vazio: um paradoxo agravado pela Pandemia de COVID-19

Falta de estrutura e dificuldades logísticas para que o alimento chegue a todas as partes do país, bem como famílias em situação de insegurança alimentar não são novidades no Brasil. Entretanto, o que não era bom ficou pior, pois a pandemia acentuou fragilidades de nossa sociedade (ausência e precarização de políticas sociais, de saúde, trabalho, etc).

Estudo realizado pela Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (Rede PENSSAN), revelou que do total de 211,7 milhões de brasileiros, 116,8 milhões (52,2%) conviviam com algum grau de Insegurança Alimentar e 19 milhões de brasileiros (9%) enfrentavam a fome (dados coletados durante a

pandemia em 2020). A projeção dos pesquisadores é de agravamento do cenário em 2021.

Se por um lado a fome aumentou, por outro a perda e o desperdício também! A falta de estrutura associada ao isolamento social, e a morosidade para reorganização de serviços essenciais, impactou o escoamento da produção agrícola, acesso e consumo pela população - produtores que não conseguiram fazer seus produtos chegarem aos centros de distribuição, feirantes e supermercados que viram sua clientela minguar, consumidores que fizeram estoque por receio de ficar sem. Ou seja, muita comida boa foi para o lixo!

## Produção e consumo sustentável: o meio ambiente agradece

As boas práticas agrícolas incluem o bom uso de recursos naturais como água e solo, manejo adequado de sementes, controle integrado de pragas (que pode ser feito sem uso de agrotóxicos). São práticas que visam a sustentabilidade, pois otimizam a

produção de alimentos e reduzem as perdas e o impacto ambiental, e favorecem a economia.

A produção e o consumo sustentável podem ser alcançados com investimento em tecnologia (ex. técnicas para conservação do solo, menor gasto de água e energia,

embalagens biodegradáveis), educação (de agricultores e consumidores) e infraestrutura (ex. cadeia de frio para melhor conservação, redução da distância entre produtor e consumidor, melhorias no transporte), assim como, deve estar em consonância com políticas sociais e de saúde.

É o caminho apontado por especialistas para aumentar a disponibilidade de alimentos e com menor preço (importantes para a economia e segurança alimentar), e reduzir as agressões ao meio ambiente (menos lixo, menos uso de recurso hídrico, menos contaminação do solo).

**O Guia alimentar para a população brasileira salienta “(...) alimentação deve levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente”.**

## Objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) na produção de frutas, legumes e verduras



### ODS 2 3

#### Benefícios de frutas e vegetais para a saúde

Frutas e vegetais fortalecem o sistema imunológico, combatem a desnutrição e ajudam a prevenir doenças não transmissíveis.

### ODS 1 2 12 15

#### Cadeias de valor sustentáveis

Cadeias de valor sustentáveis e inclusivas podem ajudar a aumentar a produção e melhorar a disponibilidade das frutas e vegetais para promover a sustentabilidade econômica, social e ambiental.

### ODS 2 8 12 13 14 15

#### Perda e desperdício de comida

Manter sua qualidade e garantir sua segurança, da produção ao consumo, reduz perdas e desperdícios e aumenta sua disponibilidade para o consumo. Inovação, tecnologias aprimoradas e infraestrutura são essenciais para aumentar a eficiência e a agilidade da cadeia produtiva, reduzindo perdas e desperdícios.

### ODS 2 3

#### Destacando o papel do agricultor familiar

O cultivo de frutas e hortaliças gera renda, cria meios de subsistência, melhora a segurança alimentar e nutricional, aumenta recursos locais e auxilia no aumento da agrobiodiversidade.

### ODS 1 2 3 4 5 8 11 12 15

#### Dieta diversificada e estilo de vida saudável

Quantidades adequadas (cerca de 400 g por dia) de frutas, legumes e verduras devem ser consumidas diariamente como parte de uma dieta diversificada e saudável.

Fonte: FAO, 2020



## Dicas que valem ouro

Você não consome 5 porções diárias de Frutas, Legumes e Verduras (FLV)? Então veja as dicas que separamos para ajudar você a aumentar o consumo de forma consciente.



**UM PASSO DE CADA VEZ:** O incremento de uma porção de FLV ao dia já é capaz de trazer melhoria ao bem estar mental e contribuir para a saúde. Aumente aos poucos até chegar nas 5 porções diárias.



**FLV SEMPRE A VISTA:** tenha sempre FLV a disposição (em casa, no trabalho, na bolsa). É importante para o incentivo do consumo de toda a família.



**SEJA UM EXEMPLO:** o seu consumo regular de FLV incentiva que outras pessoas ao seu redor façam o mesmo, em especial crianças e adolescentes.



**PLANEJAMENTO:** organize as compras de FLV de acordo com a necessidade de sua família (semanal, quinzenal, etc). Assim evita-se a falta desses alimentos ou o desperdício.



**FLV MINIMAMENTE PROCESSADOS:** são as versões vendidas já descascadas, picadas, higienizadas, congeladas. São ótimas opções do ponto de vista da praticidade. Mas atenção ao tipo de embalagem, evite os que são comercializados em embalagens não recicláveis (como bandejas de isopor).



**PREFIRA OS ALIMENTOS DA ÉPOCA:** são mais baratos, nutritivos, saborosos, saudáveis e sustentáveis.

Sopa – Palavra Cantada  
“Que que tem na sopa do neném?  
Será que tem espinafre?  
Será que tem tomate?  
Será que tem feijão?  
Será que tem agrião?  
É um, é dois, é três(…)”

Composição: Paulo Tatit  
e Sandra Peres

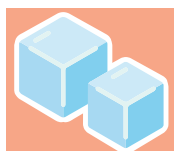




**ORIGEM:** sempre que possível compre FLV orgânicos ou de base agroecológica, produzidos pela agricultura familiar.



**APROVEITE INTEGRALMENTE OS ALIMENTOS:** cascas, talos e sementes de vários alimentos podem ser aproveitados.



**CONGELAMENTO:** FLV maduros ou sobras podem ser congeladas para consumo posterior.



**APARÊNCIA NÃO É TUDO:** não descarte o alimento só porque está “feito”, isso não significa que esteja impróprio para consumo. Antes de jogar fora, observe se há sinais de deterioração, como alteração de odor, presença de fungo/bolor. Se o problema for somente a aparência, você pode aproveitar o alimento em alguma preparação culinária.



**VERSATILIDADE DAS FRUTAS:** podem ser consumidas frescas, secas/desidratadas, como sucos, em saladas e diferentes preparações culinárias



**VERSATILIDADE DOS LEGUMES E VERDURAS:** podem ser consumidos crus ou cozidos, em sopas, em sucos, compondo tortas, farofas e outras preparações culinárias.



**A QUALQUER HORA E EM QUALQUER LUGAR:** inclua FLV no café da manhã, almoço, jantar e lanches ao longo do dia.



**DIVERSIDADE:** inclua diferentes variedades de FLV em sua alimentação, procure compor um cardápio colorido, lembrando que cada alimento é fonte de diferentes nutrientes.

**Experimente! Experimente! Experimente! Experimente!**

# Referências

1. Fruit and vegetables – your dietary essentials. The International Year of Fruits and Vegetables, 2021, background paper. Food and Agriculture Organization of United Nations, 2020.  
<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/en/>
2. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico  
<https://bit.ly/30BYgWK>
3. Tabela de Sazonalidade CEAGESP  
<https://ceagesp.gov.br/wp-content/uploads/2015/06/SAZONALIDADE-DE-PRODUTOS-2016-A-2020.pdf>
4. Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil. Pesquisa de Orçamentos Familiares – POF 2017-2018  
<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101742.pdf>
5. CEDES – Centro de Estudos e Debates Estratégicos. Consultoria Legislativa da Câmara dos Deputados. Perdas e desperdício de alimentos – estratégias para redução, 2018.  
<https://bit.ly/3rOdGPU>
6. Insegurança alimentar e Covid-19 no Brasil – Rede PENSSAN, 2021  
<http://olheparaafome.com.br/>
7. Guia Alimentar para População Brasileira  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)
9. Epidemiologia Nutricional – Relatório Técnico Anual 2019: Análise Descritiva de Indicadores de Nutrição e Saúde na Atenção Primária a Saúde - Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), Município De São Paulo (no prelo).
10. Comida de Verdade: caminhos para acesso aos alimentos durante a pandemia. Relatório da Plataforma Comida de Verdade durante o período de abril a setembro de 2020. IDEC, 2020.  
<https://bit.ly/3CFvotS>