



XXIV CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE ALIMENTOS



IV CONGRESSO DO INSTITUTO NACIONAL DE
CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE FRUTOS TROPICAIS

25 a 29 de setembro de 2014 - Centro de Convenções - Aracaju - SE - www.xxivcbcta.com.br

FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS NO BRASIL

Carolina Cláudio de Oliveira Silva¹ & Rosires Deliza²

1 IQ/Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro – RJ, Brasil

2 Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro – RJ, Brasil

carolinaclaudio@bol.com.br

Resumo

A população brasileira, nas últimas décadas, experimentou grandes transformações sociais que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e consumo alimentar. Observa-se o aumento vertiginoso do excesso de peso em todas as camadas da população, resultado de mudança significativa na composição da dieta, com redução no consumo de carboidratos complexos e fibras, e aumento no consumo de gorduras e açúcares. Existem evidências de que o consumo diário de 400g (≥ 5 porções) de frutas e hortaliças conferem efeito protetor para doenças crônicas não transmissíveis. No entanto, a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2008/2009) identificou consumo insuficiente de frutas e hortaliças em mais de 90% da população brasileira. Além disso, a *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar* (PeNSE) realizada em 2009, com 60.973 estudantes entre 13 e 15 anos de escolas públicas e privadas das capitais brasileiras, revelou que o consumo quase diário (≥ 5 vezes na semana) de guloseimas (50,9%) foi superior ao consumo de frutas frescas (31,5%) em todas as cidades avaliadas. Em estudo realizado com 388 crianças entre 2-3 anos, 58% e 87,4% não consumiam uma porção de frutas e verduras, respectivamente. Resultados de estudos com 845 universitários entre 20-31 anos em Rio Branco (AC) demonstraram baixa prevalência (14,8%) geral de consumo regular de frutas e hortaliças. Em Piracicaba (SP) foi identificada inadequação de consumo de frutas em 63,3% dos 210 alunos de 7 a 14 anos regularmente matriculados na rede de ensino público. Em um estudo realizado em Brasília, DF, com adultos entre 20 a 59 anos foi verificado que a maioria (83%) não atingiu a recomendação de consumo proposta pela OMS. Os resultados encontrados em diversos estudos realizados no Brasil revelaram variações no comportamento alimentar em função do gênero, idade, nível de escolaridade, classe econômica. Além disso, foram observadas algumas barreiras ao consumo de frutas e verduras como o sabor, a falta de hábito, disponibilidade de tempo, perecibilidade e falta de dinheiro. Entre as crianças, o que determina esse consumo é o nível de escolaridade dos pais, ocupação dos pais, renda familiar e hábitos alimentares da família. Conclui-se que são necessárias iniciativas para promover o consumo de frutas e hortaliças no Brasil, já que, diante das pesquisas o consumo esteve abaixo do recomendado.

Palavras chave: consumo de alimentos; frutas; verduras.