

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição e as Iniciativas para aumentar o consumo de frutas e hortaliças no Brasil

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição (CGPAN/ DAB/ SAS/ MS)



5º CONGRESSO PAN AMERICANO DE INCENTIVO AO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE

Um prato cheio de saúde

V CONGRESO PANAMERICANO DE INCENTIVO AL CONSUMO DE FRUTAS
Y HORTALIZAS PARA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD.

Un plato lleno de Salud

>> **Objetivo**

Promover o debate sobre as experiências dos países que buscam, por meio da articulação de políticas públicas, estimular o consumo seguro, da produção sustentável e do abastecimento ampliado de frutas e hortaliças, sem perder de vista a segurança alimentar e nutricional, a alimentação saudável e adequada e a promoção da saúde.

>> **Organização**

Ministério da Saúde – MS / Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição - MS/CGPAN

>> **Parceiros de Organização**

Ministérios do Desenvolvimento Social e Combate à Fome - MDS; Desenvolvimento Agrário - MDA; Agricultura, Pecuária e Abastecimento - MAPA; Meio Ambiente - MMA; Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação - FNDE/MEC; Embrapa Hortaliças; Companhia Nacional de Abastecimento - CONAB; Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional - CONSEA; Organização Pan-americana de Saúde - OPAS e Associação Brasileira de Horticultura – ABH.

>> **Data:** De 21 e 24 de setembro de 2009

Uma das preocupações foi assegurar que este congresso fosse marcado pela qualidade e atualidade dos temas e, além disso, oferecesse aos convidados a possibilidade de **integração e troca de experiências** sobre as melhores práticas no incentivo ao consumo de frutas e hortaliças para a saúde e a segurança alimentar e nutricional.



A conjugação de esforços dos diversos Ministérios, associações, e organizações não governamentais, universidades e instituições de pesquisa sinaliza a intenção do governo brasileiro de implantar estratégias sustentáveis que contribuam para que alimentos saudáveis estejam disponíveis para todos. Este ponto é o **elemento de convergência das políticas** de saúde e de segurança alimentar e nutricional como bem expressa a Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

Histórico/antecedentes

O aumento do consumo de frutas e hortaliças está entre as prioridades da Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN e da Promoção da Alimentação Saudável, cujos objetivos estão relacionados ao controle e prevenção das doenças nutricionais e das doenças crônicas não transmissíveis (obesidade, câncer, diabetes mellitus e doenças cardiovasculares), responsáveis por 70% dos gastos do SUS.

No cenário internacional, vários são os esforços para aumentar o consumo de frutas e hortaliças, uma vez que pesquisas demonstram que frutas e hortaliças desempenham papel protetor no surgimento de doenças crônicas não transmissíveis – DCNT; uma dieta com uma grande quantidade e variedade de frutas e hortaliças pode prevenir 20% ou mais dos casos de câncer; o baixo consumo de frutas e hortaliças está associado a cerca de 31% das doenças isquêmicas do coração e 11% dos casos de derrame no mundo e a redução no risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares pode se dar pela combinação de micronutrientes, antioxidantes, substâncias fitoquímicas e fibras presentes nestes alimentos.



Em 2002: publicado o Informe sobre a saúde no mundo, que expõe as circunstâncias das causas, e na maioria dos países, poucos fatores de risco são responsáveis em grande parte pela morbidade e mortalidade. No caso das doenças não transmissíveis, os fatores de risco mais importantes são: hipertensão arterial, hipercolesterolemia, **pouca ingestão de frutas e hortaliças**, excesso de peso ou obesidade, falta de atividade física e consumo de tabaco. Sendo cinco destes fatores de risco estreitamente associados à má alimentação e a falta de atividade física.

Com o objetivo de reduzir substancialmente as mortes e doenças em todo o mundo, a Organização Mundial de Saúde e a Organização Panamericana de Saúde aprovaram, no dia 22 de maio de 2004, em nível mundial e com o apoio de 192 países, a proposta de **Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde – EG**.

Com respeito à alimentação, a EG salienta que os países devem incluir em suas estratégias de ação as seguintes recomendações, dirigidas tanto às populações quanto para as pessoas:

- Obter um equilíbrio e um peso normal;
- Limitar a ingesta energética procedente das gorduras, substituir as gorduras saturadas por gorduras insaturadas e tratar de eliminar os ácidos transgordurosos;
- **Aumentar o consumo de frutas e hortaliças, assim como de legumes, cereais integrais e frutas secas;**
- Limitar a ingesta de açúcares livres;
- Limitar a ingesta de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.



Entre os anos 2005 e 2007 foi realizada na 32ª Sessão do Comitê de Nutrição da ONU (2005) - a oficina sobre Segurança Alimentar e Nutricional: Alimentação Saudável, Agricultura Familiar e Desenvolvimento Sustentável, onde o debate foi ampliado para finalização da **matriz de ações do governo** e foi formada uma comissão executiva para tratar do tema;

Em 2005 - organização e participação no Workshop de Lisboa em Portugal (2005) sobre a promoção de frutas e vegetais nos países de expressão portuguesa;

Em 2006 - realizado o 2º Congresso Pan-Americano de Frutas e Hortaliças na Argentina (2006); e, no Brasil foi formado um **Grupo Técnico de Alimentação Adequada e Saudável no âmbito do Conselho de Segurança Alimentar e Nutricional – CONSEA** para discussão e validação da matriz de ações intersetoriais de governo;

Em 2008 - formado um **grupo técnico para a organização do 5º Congresso Pan-Americano de Frutas e Hortaliças**, foi realizado o 4º Congresso Pan-Americano de Frutas e Hortaliças no Chile, onde foi apresentada a proposta de realização do 5º Congresso no Brasil;

Em 2009 realizou-se o **5º Congresso Pan-Americano de Incentivo ao Consumo de Frutas e Hortaliças para a Promoção da Saúde**.

Políticas Públicas

Política Nacional de Alimentação e Nutrição

- Promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis

(...) *Merecerá, igualmente, enfoque prioritário o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais inerentes ao consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado teor nutritivo, bem como de padrões alimentares mais variados, desde os primeiros anos de vida até a idade adulta e velhice.*

(Portaria nº. 710, de 10 de Junho de 1999)

Política Nacional de Promoção à Saúde

- Ação específica *Alimentação Saudável*

(...) *c) articulação intersetorial no âmbito dos conselhos de segurança alimentar, para que o crédito e o financiamento da agricultura familiar incorpore ações de fomento à produção de frutas, legumes e verduras visando ao aumento da oferta e conseqüente aumento do consumo destes alimentos no país, de forma segura e sustentável, associado às ações de geração de renda;*

(Portaria nº. 687 GM/MS, de 30 de Março de 2006)

Frutas e hortaliças como diretriz do Guia Alimentar para a População Brasileira

- **Diretriz 1** – Os alimentos saudáveis e as refeições
- **Diretriz 2** – Cereais, tubérculos e raízes
- **Diretriz 3** – Frutas, legumes e verduras
- **Diretriz 4** – Feijões e outros alimentos ricos em proteínas
- **Diretriz 5** – Leite e derivados, carnes e ovos
- **Diretriz 6** – Gorduras, açúcares e sal
- **Diretriz 7** – Água
- **Diretriz Especial 1** – Atividade Física
- **Diretriz Especial 2** – Qualidade sanitária dos alimentos

Princípios: alimento como referência, abordagem integrada, cultural alimentar e sustentabilidade ambiental



Diretriz 3 - Frutas, legumes e verduras



Para Todos:

Frutas, legumes e verduras são ricos em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção à saúde e diminuição do risco de ocorrência de várias doenças.

Família:

- Coma diariamente pelo menos **3 porções de legumes e verduras** como parte das refeições e **3 porções ou mais de frutas** nas sobremesas e lanches.
- Valorize os produtos da sua região e varie o tipo de frutas, legumes e verduras consumidos na semana. Compre os alimentos da estação e esteja atento para a qualidade e o estado de conservação dos mesmos.



Diretriz 3 - Frutas, legumes e verduras



Profissionais de Saúde

orientar:

- consumo diário de **3 porções de frutas e 3 porções de legumes e verduras** nas refeições diárias.
- importância de variar o consumo desses grupos de alimentos nas diferentes refeições e ao longo da semana.
- informar sobre a grande variedade destes alimentos disponíveis em todas as regiões do país e incentivar diferentes modos de preparo desses alimentos para valorizar o sabor.

Saber que:

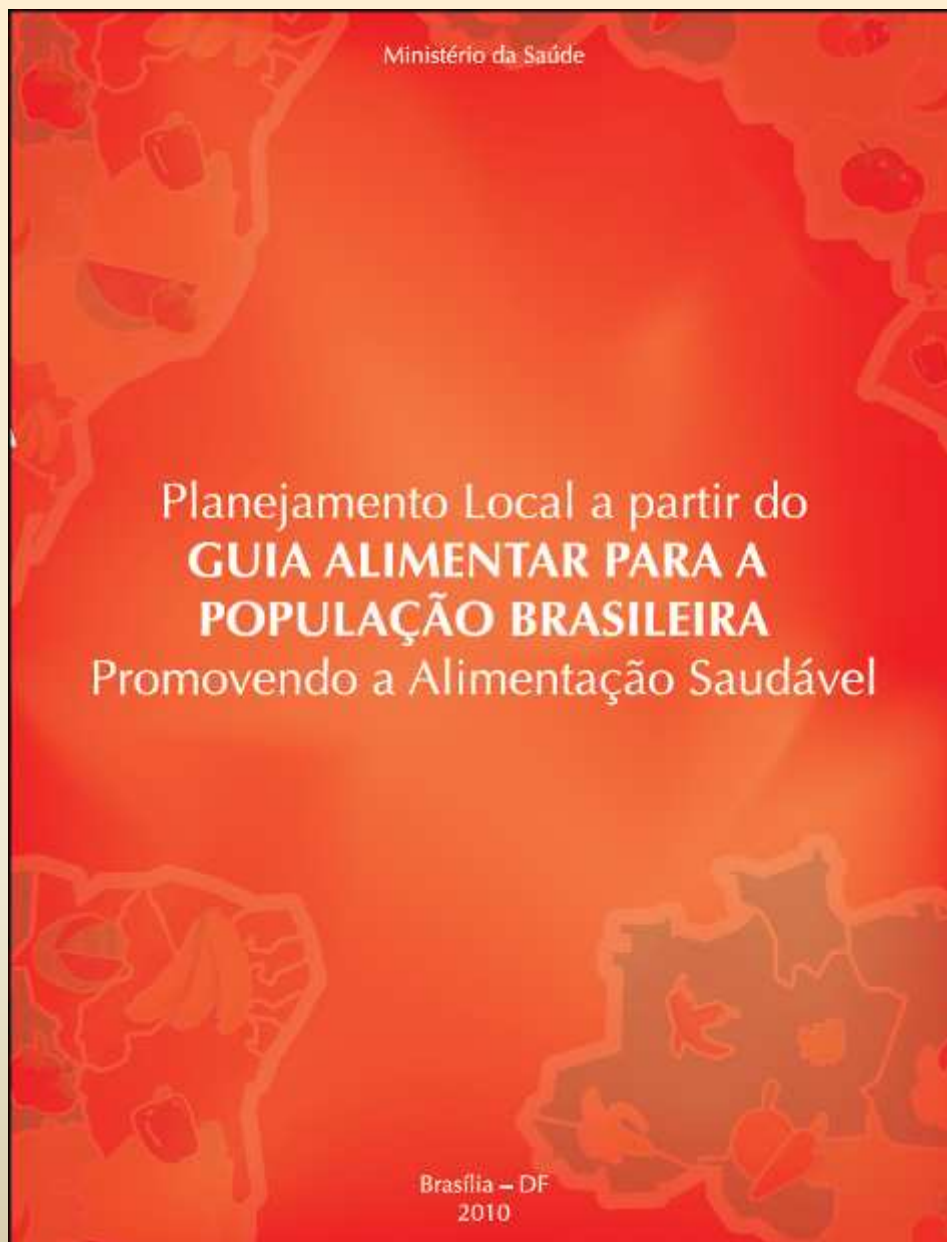
- A participação de frutas, legumes e verduras no valor energético total fornecido pela alimentação das famílias brasileiras, independentemente da faixa de renda, é baixa, variando de 3 - 4%, entre 1974-2003.
- O consumo mínimo recomendado de frutas, legumes e verduras é de 400 gramas/dia para garantir 9-12% da energia diária consumida, considerando uma dieta de 2000 Kcal. Isso significa aumentar em, pelo menos, 3 vezes o consumo médio atual da população brasileira.

Exemplo: Diretriz 3 - Frutas, legumes e verduras



Governo e setor produtivo de alimentos:

- Valorizar e promover a produção e o processamento, com preservação do valor nutritivo de frutas, legumes e verduras, principalmente os de origem local, na perspectiva do desenvolvimento sustentável.
- Fomentar mecanismos de redução dos custos de produção e comercialização desses alimentos.
- Criar estratégias que viabilizem a instalação de rede local de comercialização, facilitando o acesso regular da população a esses alimentos, a preços acessíveis.
- Monitorar segundo a legislação o uso de agentes químicos (agrotóxicos) potencialmente prejudiciais à saúde.
- Viabilizar campanhas e outras iniciativas de comunicação social e de educação que valorizem e incentivem o consumo desses alimentos.
- Assegurar a presença desses alimentos nos programas públicos e/ou institucionais de alimentação e nutrição (como o Programa de Alimentação do Trabalhador, Programa de Alimentação Escolar e outros) e nas refeições das populações institucionalizadas.



Esse material foi elaborado com a finalidade de apoiar o planejamento local em saúde das equipes de atenção primária, no que diz respeito às ações de alimentação e nutrição, com foco na **promoção da alimentação saudável**, buscando introduzir o tema e apontar caminhos para a inserção e qualificação dessas ações.

O material está orientado pelas diretrizes do **Guia Alimentar para a População Brasileira** e pretende envolver na discussão do planejamento gestores e profissionais de saúde e representantes das comunidades.

Propõe-se, ainda, que as pessoas que tiverem contato com esse material procurem apropriar-se das diretrizes do Guia, a fim de que todas as suas potencialidades se transformem em realidade concreta, qualificando a gestão da PNAN na atenção primária à saúde e permitindo uma visão abrangente de planejamento e implementação das ações a ela relacionadas – incluído o escopo da **INTERSETORIALIDADE** das ações de alimentação e nutrição.

A potencialidade da Estratégia Saúde da Família para o incentivo ao consumo de frutas e hortaliças

- Reorientação da Atenção Primária à Saúde
 - Equipes multiprofissionais
 - Foco na família e comunidade
 - Atuação no território
- Ações de promoção, prevenção, recuperação e reabilitação
 - Integração com instituições e organizações sociais
 - Ser espaço de construção de cidadania



Incentivar a orientação alimentar como atividade de rotina nos serviços de saúde, contemplando a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, com a introdução da alimentação complementar em tempo oportuno e de qualidade, respeitando a identidade cultural e alimentar das diversas regiões brasileiras



Alimentos Regionais Brasileiros

Oficinas de Culinária
Alimentos Regionais Brasileiros



Preparações regionais

NORTE



CENTRO OESTE



SUDESTE



SUL



NORDESTE



No âmbito intersetorial

- **Articulação com o MMA** para participação no projeto “Conservação e Uso Sustentável da Biodiversidade para Melhoria da Nutrição e do Bem Estar Humano”, por meio do apoio técnico e financeiro do Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente; Bioversity International (Instituto Internacional de recursos genéticos vegetais) e do Fundo para o Meio Ambiente Mundial (GEF). O projeto visa demonstrar a forte relação existente entre a biodiversidade, a alimentação e a nutrição – FASE DE PREPARAÇÃO.
- **Articulação com o MDS e FNDE:**
 - Elaboração do curso EAD para o PBF, com o objetivo de tornar o olhar do profissional mais aguçado para o sobrepeso e obesidade e incentivar a articulação dos setores envolvidos com o PBF para elaboração de um plano de intervenção local.
 - Apoio na criação de fórum virtual - REAN – Rede de educação alimentar e nutricional - com professores dos cursos de nutrição do Brasil para divulgar textos e conteúdos sobre cada um dos sub temas que serão discutidos no encontro presencial.
 - Realização de um encontro presencial para traçar um conceito/diretriz sobre educação alimentar e nutricional (EAN) no país.
- **Articulação com o MDA:**
 - Pacto pela Redução da Mortalidade Infantil – PRMI / Ações da Alimentação e Nutrição: Promover a articulação de programas e serviços, dentre eles, o Programa de Aquisição de Alimentos da Agricultura Familiar – PAA.
- **Embrapa Hortaliças:** Apresentação das ações do setor saúde para Promoção do Consumo de FLV na reunião de cooperação técnica "Agrotóxicos em Hortaliças: situação e perspectivas para geração de conhecimento e subsídios à políticas públicas no Brasil “ - Projeto "Políticas Públicas e Instrumentos Legais e de Mercado para Transição Agroecológica”

Contatos

**Coordenação Geral da Política de Alimentação
e Nutrição / Ministério da Saúde**

61 – 3306 8036

ana.cavalcante@saude.gov.br

<http://www.saude.gov.br/nutricao>