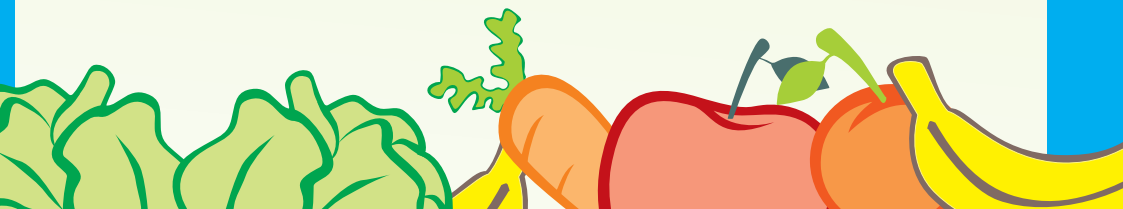




**Promover o consumo  
de frutas, legumes e verduras**

## **Estratégia de saúde da família**



## **Apresentação**

O presente livreto é um material educativo destinado aos profissionais de saúde das equipes de Saúde da Família da rede municipal de saúde do Rio de Janeiro, cujo objetivo é subsidiar ações para promover o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), apresentando informações sobre seus benefícios para a saúde, além de sugestões de atividades.

Este texto compõe as atividades desenvolvidas no projeto “Construção de uma estratégia de intervenção em nível local para promoção do consumo de frutas e hortaliças”, coordenado pela Embrapa.

## A alimentação nos dias de hoje

A correria do dia-a-dia tem contribuído para a mudança dos hábitos alimentares tanto na escolha do que vai ser comido, quanto na forma de preparar os alimentos e até no próprio ato de comer. O momento da refeição tem sido cada vez menos valorizado e comer está se reduzindo a um ato automático com o único objetivo de saciar a fome. O consumo de alimentos industrializados é cada vez maior, substituindo alimentos como frutas, legumes, verduras, arroz e feijão.

Mas será possível nadar contra essa corrente? Será possível aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras e reduzir os industrializados nesta nossa vida agitada?

Este livreto traz algumas pistas para ajudar você a fazer essas mudanças na sua vida pessoal e na sua atuação profissional.

## Frutas, legumes e verduras e promoção da saúde

As frutas, legumes e verduras são componentes fundamentais de uma alimentação saudável e devem ser consumidos diariamente. Estes alimentos fornecem minerais, vitaminas, fibras e água. Além de melhorar nossa disposição para o trabalho, para o lazer e para a vida em geral, esses nutrientes contribuem para um crescimento e desenvolvimento adequados e para a manutenção da nossa saúde. Por exemplo, melhoram o funcionamento do intestino, fortalecem o cabelo e as unhas, ajudam a preservar a visão e deixam o corpo mais resistente a doenças infecciosas. Além disso, as frutas, legumes e verduras possuem outras substâncias (compostos bioativos) que ajudam a proteger nosso organismo contra o desenvolvimento de algumas doenças crônicas, como o câncer.

você sabia?



**Essas substâncias protetoras só exercem sua ação quando são comidas no próprio alimento. Ou seja, seus efeitos não são alcançados quando usamos suplementos vitamínicos (aqueles que compramos nas farmácias ou em lojas de produtos naturais).**

O baixo consumo de frutas, legumes e verduras está entre os dez principais fatores de risco que contribuem para a mortalidade mundial, levando à ocorrência de doenças muito comuns, como por exemplo: pressão alta, doenças do coração, diabetes e câncer. Estima-se que 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas a cada ano se a população tivesse um consumo adequado de frutas, legumes e verduras.

## **A situação do nosso país**

O consumo de frutas, legumes e verduras no Brasil corresponde a apenas um terço das recomendações, sendo considerado insuficiente, independentemente da renda da população, ou seja, pobres e ricos comem menos frutas, legumes e verduras do que seria o ideal para preservar sua saúde.

O Brasil está entre os cinco países de maior área produtiva do mundo. Mas, dos 46% de área potencialmente cultivável, apenas 9% são aproveitados.

Por todos os benefícios que esses alimentos trazem e pela situação atual do nosso país, o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras é um dos principais desafios da atualidade para a saúde pública. Abrace este desafio!

## PROMOÇÃO DO AUMENTO DO CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS

**Coma no mínimo 400g de frutas, legumes e verduras todos os dias.**

Assim você aumenta sua disposição para enfrentar o dia-a-dia e ainda diminui o risco de desenvolver doenças do coração, vários tipos de câncer, diabetes, pressão alta e obesidade.

Lembre-se: essa é a recomendação MÍNIMA, os benefícios são maiores quanto maior for o consumo desses alimentos.

**O que significam 400g de frutas, legumes e verduras? 400g equivalem a 5 porções. Uma porção pode ser medida, aproximadamente, como o que cabe na palma da mão. Conheça alguns exemplos de porções nas páginas 6 e 7.**

**Coma mais legumes e verduras do que frutas.**

Porque:

(a) as frutas são geralmente usadas como lanche, sobremesa ou suco e é fundamental que, nas preparações do almoço e do jantar, as verduras e os legumes substituam parte dos alimentos mais calóricos consumidos no cotidiano (alimentos industrializados, frituras etc.); e

(b) as verduras e os legumes, em média, apresentam menor quantidade de calorias e menor teor de carboidratos que as frutas, contribuindo para a diminuição do total de calorias consumidas a cada dia. Para você ter uma idéia: uma porção de fruta equivale a aproximadamente 70kcal, enquanto que uma porção de legume ou verdura equivale a aproximadamente 15kcal.

**Uma forma de praticar essa recomendação é dividir as 5 porções em 3 porções de legumes e verduras e 2 porções de frutas. Mas atenção: alguns alimentos como batata, aipim, inhame e cará apresentam maior quantidade de calorias por peso de alimento do que os legumes em geral. Por isso, não devem ser incluídos na contagem das porções diárias de legumes e verduras.**

**Brinque com as cores dos alimentos.**

Quanto mais colorida, mais saudável é sua alimentação. Se você aumenta a variedade de frutas, legumes e verduras que come, garante o consumo de diferentes nutrientes e sabores, evitando a monotonia alimentar. Aproveite toda a variedade de alimentos que nosso país oferece!

**Distribua frutas, legumes e verduras em todas as suas refeições.**

De forma geral, recomenda-se que as pessoas realizem de 4 a 6 refeições por dia: café da manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Quando a pessoa realiza 5 refeições diárias, fica mais fácil incluir pelo menos uma porção de fruta, uma de legume ou uma de verdura em cada refeição.

Essas recomendações referem-se aos alimentos frescos, em sua forma natural. Produtos com alta concentração de açúcar (como geléias industrializadas) e sal (como os legumes em conserva) não devem ser estimulados.

**CONHEÇA AS PORÇÕES DE DIFERENTES  
FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS**

<b>Frutas</b>	<b>Porção</b>
Caju	1 unidade
Caqui	
Laranja	
Maçã	
Pêra	
Manga espada	
Tangerina	
Pêssego	2 unidades
Banana	
Ameixa	5 unidades
Uva	10 unidades
Abacaxi	1 fatia
Mamão formosa	
Melancia	
Melão	
Salada de frutas	2 colheres de sopa

<b>Verduras</b>	<b>Porção</b>
Agrião	1 prato raso cheio
Alface	
Brócolis cozido	
Salada Verde	
Couve manteiga	4 colheres de sopa
Repolho cozido	
Repolho cru	2 folhas grandes
Couve-flor	2 ramos
Chicória	2 colheres de sopa
Espinafre	3 colheres de sopa
Bertalha	

<b>Legumes</b>	<b>Porção</b>
Jiló	2 colheres de sopa
Maxixe	
Quiabo	
Abóbora	3 colheres de sopa
Abobrinha	
Beterraba	
Berinjela	
Cenoura	
Salada de legumes	4 colheres de sopa
Beterraba ralada	
Cenoura ralada	
Chuchu cozido	
Pepino picado	5 colheres de sopa cheias
Tomate picado em cubos	

## **DICAS PARA AUMENTAR O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS NO SEU DIA-A-DIA**

- Dê preferência para os produtos da estação, pois são mais baratos, saborosos e mais ricos em nutrientes.
- Monte seu prato do almoço ou do jantar com alimentos de cores diferentes.
- Deixe sempre a mão frutas prontas para serem consumidas, isto é, higienizadas e em lugar visível. Não há quem resista a um prato de frutas coloridas e saborosas.



- Leve sempre com você frutas e legumes fáceis de transportar e consumir, como por exemplo: maçã, banana, uva, pêra, goiaba, tangerina, uva passa, cenoura ou pepino em palitinhos. Na hora que a fome apertar, em vez de um salgadinho ou um biscoito, você terá uma opção mais saudável.
- Incremente suas refeições com frutas, legumes ou verduras. Frutas podem ser usadas para dar um toque diferente nas saladas (ex: repolho com maçã; salada verde com laranja, pera ou abacaxi; salada de rúcula com manga). Alguns legumes e verduras podem ser cozidos junto com o arroz (ex: brócolis, agrião, tomate), com algum tipo de carne (ex: agrião ou cenoura) ou acrescentados à farofa (ex: couve ou cenoura).
- Use talos e folhas de algumas verduras como couve, agrião, salsinha, couve-flor na preparação de sucos, sopas, risotos, farofas, pães, recheios de tortas, omeletes, entre outras preparações.
- Use cascas de chuchu, abóbora, berinjela, beterraba, banana, tangerina, laranja, mamão, maçã e abacaxi na preparação de bolos, pirão, caldos, suflês, saladas e pães. Lembre-se somente de que devem ser muito bem lavadas.
- Varie o tipo de corte e a forma de preparo das frutas, legumes e verduras para estimular seu consumo, principalmente entre as crianças.
- Ao temperar saladas, substitua temperos prontos e gordurosos e o sal (ou ao menos parte dele) por limão e ervas como orégano, tomilho, cominho, alecrim, manjeriço, salsa, cebolinha e hortelã.

- Substitua molhos cremosos por molhos à base de tomate, que podem ser incrementados com ervas naturais.
- Inclua sopas no seu dia-a-dia. Elas são uma opção excelente para aumentar o consumo de legumes e verduras, além de serem de fácil preparo e econômicas. Nelas ainda podemos aproveitar o que normalmente jogamos fora, como os talos e aparas de legumes e verduras.
- Ao preparar sopas, diminua o uso de batata inglesa, inhame, aipim e batata doce, substituindo esses alimentos por outros legumes e verduras, como chuchu, abobrinha, cenoura, beterraba, berinjela, entre outros. Assim você prepara sopas menos calóricas.
- Experimente novos sabores de sopas quentes: cenoura com agrião, abóbora com couve, beterraba com chuchu, inhame com taioba, abóbora com tomate, chuchu com aipo, feijão com abóbora e couve, brócolis com abobrinha, couve-flor com vagem.
- Experimente sopas frias: beterraba, cenoura com hortelã, tomate com manjeriço.
- Use como aperitivo as sementes de abóbora, melão e jaca torradas e temperadas com pouco sal. Quando moídas, essas sementes podem ser usadas como farinha, por exemplo, no mingau, na sopa, na paçoca e no iogurte.
- Substitua sobremesas e doces feitos com muita farinha e gordura por aqueles feitos com legumes e frutas (exemplos: abóbora, banana, maçã, e salada de frutas).

- Troque bolos recheados e com cobertura por bolos de frutas e legumes (exemplos: laranja, banana, maçã, cenoura e mamão).
- Para o verão, prepare sacolés de frutas naturais. A manga cozida com suco de laranja lima é uma opção de sorvete cremoso sem açúcar e sem gordura.
- Troque o refrigerante, o mate, o guaraná natural e outros chás gelados por suco de fruta natural.
- Experimente novos sabores de suco: melancia ou maçã com gotas de limão; laranja com maracujá; laranja com acerola; maracujá com gengibre; mamão com laranja; abacaxi com hortelã; manga com laranja. Para realçar o sabor doce do suco, podem ser adicionadas gotas de limão.
- Use água mineral com gás em sucos de frutas como alternativa aos refrigerantes.
- Ao preparar sucos, experimente combinar legumes e verduras com frutas. Além de dar um sabor especial aos sucos, em geral eles têm menos calorias que as frutas. Algumas opções: limão com couve, laranja com abóbora, tangerina com cenoura, melancia com beterraba, laranja com agrião e gotas de mel, maracujá com capim limão.
- Abra o coração (e a boca) para novos alimentos e temperos. Procure na feira ou no sacolão as frutas, os legumes e as verduras que você não conhece ou nunca experimentou e descubra como preparar novas receitas e combinações.

- Invente novas receitas! Transforme a preparação das refeições em um momento de criatividade, arte, ousadia, aprendizado, diversão e convivência com pessoas queridas.
- Monte sua horta! Temperos como coentro, salsa, cebolinha, orégano, manjericão e hortelã podem ser cultivados em pequenos vasos.

### **Higienização de FLV.**

**Veja como fazer isso passo a passo:**

- **Lavar um a um com água limpa.**
- **Misturar uma colher de sopa de água sanitária para cada litro de água.**
- **Deixar os alimentos de molho por 20 minutos nessa mistura.**
- **Enxaguar um a um em água limpa.**

**Após esse procedimento, faça o corte dos alimentos com utensílios bem lavados e mantenha-os sob refrigeração até a hora de servir.**

## SUGESTÕES PARA PROMOVER O CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS NA SUA COMUNIDADE

Apresentamos aqui algumas sugestões. Crie outras, troque idéias com seus colegas de trabalho. Articule atividades sobre o tema com as Secretarias Municipais de Educação e de Assistência Social e, também, com outras instituições e organizações que atuam na comunidade.

### Na visita Domiciliar

- Folheto com 12 passos para uma alimentação saudável (distribuído em eventos e pelos Agentes Comunitários de Saúde): estimular que o usuário se auto-avalie em relação ao alcance de cada passo. Reforçar positivamente os passos que já estão sendo alcançados. Estimular que o usuário eleja um passo que ele precisa melhorar e ajudá-lo a pensar em mudanças concretas do seu dia-a-dia para concretizar essa melhora.
- Folhetos com receitas (distribuídos nos sacolões): estimular que o usuário pegue esses materiais nos sacolões. Se o usuário já estiver com o material em casa, estimulá-lo a fazer a receita ou criar novas com aquele alimento.
- Folheto sobre cultivo doméstico (distribuído em eventos e pelos Agentes Comunitários de Saúde): valorizar o conteúdo do material. Valorizar o que as pessoas já cultivam e estimulá-las a cultivar outras variedades, se for o caso. Para quem não cultiva nada, sugerir o cultivo de temperos. Estimular participação em cursos e atividades comunitárias sobre o tema.
- Material sobre higienização de frutas, legumes e verduras (distribuído pelos Agentes Comunitários de Saúde): estimular a prática dos procedimentos de higienização dos alimentos. Esclarecer dúvidas sobre o conteúdo do material.

## Em grupos educativos

- Folheto com 12 passos para uma alimentação saudável: estimular a auto-avaliação de cada membro do grupo, discutir as dificuldades para a realização de cada passo, construir coletivamente sugestões de como mudar a rotina para alcançar cada passo. Se o grupo tiver encontros regulares, não trabalhar os 12 passos no mesmo dia. Dividir e aprofundar.  
Objetivos: estimular a reflexão sobre os hábitos alimentares. Estabelecer metas viáveis para o alcance dos passos.
- Dinâmica das fotos: apresentar recortes de figuras de alimentos, em geral, para todos os participantes, que devem selecionar aquele que traga alguma recordação. Em seguida cada um deve explicar a sua escolha.  
Objetivos: demonstrar que o alimento é muito mais do que um mero veículo de nutrientes. Resgatar a dimensão sócio-cultural do alimento e da alimentação por meio de lembranças, histórias, sentimentos, rituais, e significados relacionados ao alimento e ao ato de comer.
- Frutas, legumes e verduras na atualidade: debater temas correlacionados com frutas, legumes e verduras publicados em revistas e jornais. Buscar apoio de parceiros, se necessário.  
Objetivo: discutir sobre mitos e verdades relacionados ao consumo destes alimentos.
- Livro de receitas: com base nos folhetos distribuídos nos pontos de venda, estimular que os participantes troquem outras receitas saudáveis com frutas, legumes e verduras. Montar um acervo de receitas com base no que o grupo trouxer.  
Objetivo: estimular a diversificação de preparações saudáveis com frutas, legumes e verduras.

- Oficinas de culinária: dividir os participantes em grupos, para criarem uma receita com os ingredientes disponíveis. Algumas dicas de oficinas simples são: de sucos, de pastas de ricota, de sanduíches e de saladas. Selecionar alimentos saudáveis para as oficinas, evitando o excesso de sal, açúcar, gorduras e o uso de temperos prontos.

Objetivo: valorizar a prática da culinária, estimular a criatividade e promover a experimentação de novos sabores e combinações de alimentos.

- Dinâmica dos sentidos: separar os participantes em duplas. Um dos membros fica de olhos fechados ou coloca uma venda nos olhos. O outro estimula o seu paladar, o olfato e a audição com alimentos e objetos. Depois invertem: quem estimulou agora é estimulado.

Objetivos: resgatar o prazer que todos os sentidos podem proporcionar na interação das pessoas com os alimentos. Valorizar a dimensão sensorial dos alimentos.

- Ciranda de receitas: organizar um encontro onde cada participante traga uma receita pronta, que priorize frutas, legumes e verduras, e todos irão partilhar nesta ciranda a escolha desta receita, se ela traz alguma história da família, forma de preparo e a degustação. Pode ser feita na casa de alguma família e reunir outras famílias daquela rua que são atendidas pelo PSE.

Objetivos: valorizar a prática da culinária e a história alimentar de cada membro do grupo. Estimular o convívio entre as pessoas e o ritual da partilha do alimento.

- Alimentação como direito humano: “Você sabia que o principal problema da fome não é a falta de alimento, mas a falta de acesso aos alimentos que existem?”. Por meio da dramatização de uma ou mais situações, demonstrar a dificuldade de acesso aos alimentos e refletir sobre ações que possam diminuir estas dificuldades.

Objetivo: desenvolver a consciência da alimentação como direito humano.

- Custo de alimentos saudáveis e não saudáveis: montar um cartaz que compare entre o custo de guloseimas (ex: biscoitos, doces, balas, refrigerantes, salgadinhos etc.) com o que podemos comprar com o mesmo valor que seja nutritivo (por exemplo, frutas). Esse cartaz pode ser montado coletivamente com o grupo.

Objetivo: desmistificar a idéia de que a alimentação saudável é mais cara do que a não saudável.

## **Sugestões de sites, vídeos, filmes e músicas que podem ajudar a trabalhar o tema**

### **Sites**

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

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

<http://www.educacaoamesa.org.br/>

<http://www.abhorticultura.com.br/>

<http://www.5aodia.com.br/>

<http://www.alimentacaosaudavel.org/>

### **Vídeos**

Projeto – Educação à mesa – Ministério da Saúde

<http://www.educacaoamesa.org.br>

Clicar no link “conhecer videos e audios”



Almanaque da Agricultura Urbana da AS-PTA: composto de 5 vídeos que relatam experiências desenvolvidas no município do Rio de Janeiro e mostram a diversidade de práticas de agricultura na cidade a partir de um enfoque agroecológico. São eles: “Sementes Urbanas”; “O Quintal da Dona Leda”; “Saúde pela Natureza”; “Tecendo Redes”; “II Encontro de Experiências de Agricultura e Saúde na Cidade” (contato: urbana@aspta.org.br; tel: 2253-8317)

Vídeos do projeto Com Gosto de Saúde (disponíveis nas escolas municipais): Alimentação e cultura, Alimentação saudável, Distúrbios nutricionais, Aleitamento materno (todos dirigidos ao público infantil).

Video sobre dieta saudável

([http://www.youtube.com.br/watch?v=uknmdqtr\\_mk](http://www.youtube.com.br/watch?v=uknmdqtr_mk))

## **Filmes**

### **A festa de Babette – (1987)**

Com a chegada de Babette, uma misteriosa refugiada da guerra civil na França, a vida para duas irmãs e seu pequeno povoado começa a mudar. Logo Babette as convence a tentar algo realmente ousado - um banquete francês!

### **Como água para chocolate – (1993)**

Para ficar perto de Tita, Pedro se casa com sua irmã mais velha. Tita, para mostrar toda sua paixão por Pedro, prepara pratos que proporcionam muito prazer a todos. Agora, na cozinha de Tita, temperos comuns se transformam em receitas da mais pura paixão. Suas criações trazem as lágrimas de um ardente desejo ou uma dor crônica enquanto Tita e Pedro esperam pelo momento de realizar seus mais secretos desejos.

### **Super Size Me – A dieta do palhaço (2004)**

Filme enfoca o problema da obesidade nos Estados Unidos de maneira irreverente: o diretor Morgan Spurlock fez uma longa “dieta alimentar” baseada no cardápio do McDonalds.

### **O tempero da Vida – (2003)**

O *Tempero da Vida* é a história de um menino que cresceu em Istambul, cujo avô, um filósofo culinário e seu mentor, o ensina que tanto a comida quanto a vida requerem um pouquinho de tempero para adicionar-lhes sabor...

### **Ratattouille – (2007)**

Remy é um rato que sonha em se tornar um grande *chef*. Só que sua família é contra a idéia, além do fato de que, por ser um rato, ele sempre é expulso das cozinhas que visita. Um dia, enquanto estava nos esgotos, ele fica bem embaixo do famoso restaurante de seu herói culinário, Auguste Gusteau. Ele decide visitar a cozinha do lugar e lá conhece Linguini, um atrapalhado ajudante que não sabe cozinhar e precisa manter o emprego a qualquer custo. Remy e Linguini realizam uma parceria, em que Remy fica escondido sob o chapéu de Linguini e indica o que ele deve fazer ao cozinhar.

### **Estômago – (2008)**

*Estômago* é a história da ascensão e queda de Raimundo Nonato, um cozinheiro com dotes muito especiais. Trata de dois temas universais: a comida e o poder. Mais especificamente, a comida como meio de adquirir poder. E pode ser definido como “uma fábula nada infantil sobre poder, sexo e culinária”.

### **Músicas**

- Caviar – Zeca Pagodinho
- Comida – Titãs
- Linha de passe – João Bosco
- Não é proibido – Marisa Monte
- Refazenda- Gilberto Gil
- Sabor açai – Nilson Chaves
- Tropicana – Alceu Valença
- Vacilão – Zeca Pagodinho
- Vatapá – Dorival Caymmi

## Referências bibliográficas

BRASIL. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2002-2003: Análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro, 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Análise da Estratégia Global para Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde. Documento elaborado pelo Grupo Técnico Assessor instituído pela Portaria do Ministério da Saúde nº 596, de 8 de abril de 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção Básica. Departamento de Atenção Básica. Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar da População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável. Série A Brasília -DF, 2006.

BRASIL, MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL. Secretaria de Segurança Alimentar e Nutricional, Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, Secretaria Municipal de Assistência Social. Apostila do curso de hortas Domésticas – Escola Carioca de agricultura Familiar, 2008.

GOMES, F. S., CRUZ, R., CASTRO, I. R. R. Promoción de frutas y hortalizas em Brasil. La contribución del Programa “5 al día”. Revista Chilena de Nutrición, vol. 33, sup. 1, p. 295-299, 2006.

GOMES, F. S. Carotenóides: uma possível proteção contra o desenvolvimento de câncer. Revista de Nutrição, vol. 20, n. 5, p. 537-548, 2007.

GOMES, F. S. Frutas, legumes e verduras: recomendações técnicas versus constructos sociais. Revista de Nutrição, vol. 20, n. 6, p. 669-680, 2007.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Projeto Com Gosto de Saúde – Alimentação Saudável. Rio de Janeiro, maio de 2000.

RIO DE JANEIRO. Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro. Secretaria Municipal de Saúde e Secretaria Municipal de Educação. Instituto de Nutrição Annes Dias. Semana da Alimentação Escolar 2005 – Promoção de Frutas, Legumes e Verduras. Rio de Janeiro, 2005.

## **EXPEDIENTE**

### **Pesquisa, redação e revisão**

Silvia Cristina Farias – Nutricionista / Mestranda INU / UERJ  
Thaís Camilo Rodrigues – Graduada Economia Doméstica da UFRRJ  
Hellen de Almeida Góes – Graduada Economia Doméstica da UFRRJ  
Fabio da Silva Gomes – COMPREV/INCA  
Geila Cerqueira Felipe – INAD/SMSDC-RIO  
Michelle Delboni dos Passos – Nutricionista – Mestranda INU/UERJ  
Inês Rugani Ribeiro de Castro - INAD/SMSDC-RIO – INU/UERJ  
Luciana Maria Cerqueira Castro – INU/UERJ  
Luciana Azevedo Maldonado - INAD/SMSDC-RIO – INU/UERJ  
Virgínia Martins da Matta - EMBRAPA AGROINDÚSTRIA DE ALIMENTOS  
Soraya Pereira da Silva - EMBRAPA AGROINDÚSTRIA DE ALIMENTOS  
Daisy Bluemeberg Wolkoff - INU/UERJ

### **Realização**

Embrapa Agroindústria de Alimentos  
Instituto de Nutrição/ Universidade do Estado do Rio de Janeiro  
Instituto de Nutrição Annes Dias/ Secr. Mun. de Saúde e Defesa Civil/ Pref. da Cidade do Rio de Janeiro  
Instituto Nacional de Câncer  
Fundação Xuxa Meneghel  
Assessoria e Serviços a Projetos em Agricultura Alternativa  
Universidade Federal Rural do Rio Janeiro

### **Apoio**

Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro  
Universidade Federal Fluminense  
Conselho Regional de Nutricionistas- 4ª Região  
Centro Universitário Metodista Bennet  
Secretaria de Estado de Saúde e Defesa Civil / Governo do Estado do Rio de Janeiro

### **Apoio financeiro**

Embrapa  
FAPERJ

### **Projeto gráfico**

ERP-LCI/FCS/UERJ  
Criação e arte: Igor Valentim/ Diagramação: Daniel Martins e Fausto Amaro / Revisão: Felipe Martins  
**Rio de Janeiro, Abril 2009.**

### **Para mais informações, entrar em contato com:**

Embrapa Agroindústria de Alimentos  
Av das Américas n. 29501 – Guaratiba – Rio de Janeiro  
Tel: 3622 9745  
e-mail: projetoflv@gmail.com

## Realização



Ministério  
da Saúde



Ministério da  
Agricultura, Pecuária  
e Abastecimento



## Apoio

