

**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 Hortalças 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  Consumo, Nutrição e Saúde

Tipo de trabalho  Relatos de experiência

Localidade de desenvolvimento do trabalho?  BRASIL

Estado  DF

Cidade  BRASÍLIA

Autor	Instituição
LEONORA MANSUR MATTOS	EMBRAPA HORTALIÇAS
JADIR BORGES PINHEIRO	EMBRAPA HORTALIÇAS
ADEJAR GUALBERTO MARINHO	EMBRAPA HORTALIÇAS
CRISTINA SOETHE	UDESC
<b>Quantidade de autor(es): 4</b>	

Título  PROJETO JOGO DE CINTURA: CULTIVO DE HORTALIÇAS EM PEQUENOS ESPAÇOS

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](mailto:frutasehortalicas@saude.gov.br)  
Desenvolvido pela Equipe de Informática da CGPAN