

A Importância da Introdução das Frutas, Verduras e Legumes (FVL) na Alimentação

GABRIELA SANTOS DE LIMA

Acadêmico do Curso de Bacharelado em Nutrição

Centro Universitário FAMETRO

Manaus, Estado do Amazonas. Brasil

MSc. JOSÉ CARLOS DE SALES FERREIRA

Mestre em ciências do alimento | Docente do Curso de Nutrição

Centro Universitário FAMETRO / Manaus, Estado do Amazonas. Brasil

Abstract

In fact, the analysis of the evolution of the participation of FLV in the total calories of the diet, determined by the acquisition of food at home in the metropolitan regions of the Country, revealed that it has not changed substantially in the last three decades.

To analyze the introduction of FVL in the payment method. In order to carry out this study, we opted for a research in the form of integrative literature review. Regular consumption of FLV is an important factor of protection and prevention of chronic non-communicable diseases (NCDs). so, it is always good to remember the advantages of a diet rich in fruits and vegetables. According to the Pan American Health Organization (PAHO), approximately 2.7 million deaths can be attributed to a low consumption of fruits and vegetables.

Keywords: Alimentation, FVL, Nutrition

Resumo

De fato, a análise da evolução da participação de FLV no total de calorias da dieta, determinada pela aquisição de alimentos em nível domiciliar nas regiões metropolitanas do País, revelou não ter se alterado substancialmente nas últimas três décadas. Analisar a importância da introdução de FVL na alimentação. Para a realização

desse estudo optou-se por uma pesquisa na modalidade de revisão integrativa de literatura. O consumo regular de FLV é um importante fator de proteção e de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Mesmo assim, é sempre bom lembrar as vantagens de uma dieta rica em frutas, legumes e verduras. De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), aproximadamente 2,7 milhões de óbitos podem ser atribuídos a um baixo consumo de frutas e vegetais.

Palavras-chave: Alimentação, FVL, Nutrição.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica, que se constitui um direito do ser humano, podendo apresentar influências por crenças, cultura, etnias, religião e região em que se vive. O ato de comer relaciona-se tanto ao suprimento das necessidades nutricionais do organismo quanto como uma forma de socialização, de reunir pessoas e unir costumes (LIMA et al, 2017). Nos últimos anos, tem-se evidenciado importantes modificações no que diz respeito ao perfil alimentar da população, seja decorrente a um mundo progressivamente globalizado, seja pela transição socioeconômica, cultural e nutricional (KRISTAL, 2016).

O consumo e o hábito alimentar da população, tem sofrido mudanças progressivas, tanto na qualidade quanto na quantidade dos produtos que são disponíveis. Estes acontecimentos geraram uma população que apresenta um consumo exacerbado de alimentos com alto valor calórico, e baixo consumo de alimentos in natura, como cereais, tubérculos, frutas e verduras (LIU, 2018).

Em virtude disso, a distribuição dos problemas nutricionais da população sofreu alterações, como a diminuição da prevalência de carências nutricionais e desnutrição e o aumento da prevalência de sobrepeso e obesidade, com consequente aumento da ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e alguns tipos de cânceres. Ainda, a obesidade associa-se a desordens psicológicas, emocionais e comportamentais, acompanhadas de depressão, ansiedade e baixa autoestima (WOLK, 2019).

No Brasil, o Ministério da Saúde estabelece diretrizes oficiais para a promoção da alimentação saudável. Dentre elas, destaca-se a que trata do aumento do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV), considerando que os níveis atuais estão muito aquém do recomendado (LIU, 2017).

De fato, a análise da evolução da participação de FLV no total de calorias da dieta, determinada pela aquisição de alimentos em nível domiciliar nas regiões metropolitanas do País, revelou não ter se alterado substancialmente nas últimas três décadas. Cabe ressaltar, também, o efeito da renda na participação destes alimentos na dieta: o consumo de FLV nas classes de menores rendimentos (até 1/4 do salário mínimo per capita) é 4,5 vezes inferior ao das classes com rendimentos mais elevados (mais de 5 salários mínimos per capita) (TREDEAU, 2018).

Promover o consumo de FLV é um dos principais itens da “Estratégia Global para a Prevenção de Doenças Crônicas” da Organização Mundial da Saúde (OMS) desde o início desta década (WHO, 2003). Há evidências científicas de que o consumo regular de FLV em quantidades adequadas reduz o risco de ocorrência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), tais como as cardiovasculares, alguns tipos de câncer (esôfago, laringe, faringe, estômago, colo-retal e pulmão), diabetes e obesidade, além de prevenir deficiências de micronutrientes particularmente importantes nos países em desenvolvimento (MAU, 2016).

O não atendimento à recomendação mínima de consumo de FLV não está restrito aos países menos desenvolvidos. Nos Estados Unidos, aproximadamente 1/4 da população adulta consome FLV pelo menos cinco vezes ao dia e a tendência de consumo de frutas e hortaliças revelou-se inalterada entre 1994 e 2005. Nos países membros da União Europeia, o consumo de frutas e hortaliças também foi considerado inadequado: cerca da metade deles apresentava média per capita diária de consumo de flv abaixo de 275 g, representando menos de 70% do recomendado pela OMS (GIMENO, 2017).

Dessa forma, o objetivo geral desse estudo é analisar a importância da introdução das frutas, verduras e legumes (FVL) na alimentação.

2 METODOLOGIA

2.1 Tipo de Estudo

Para a realização desse estudo optou-se por uma pesquisa na modalidade de revisão integrativa de literatura. A revisão integrativa determina o conhecimento atual sobre uma temática específica, já que é conduzida de modo a identificar, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto (SILVEIRA *et al.*, 2008). A Revisão Integrativa é um método de pesquisa apontado como ferramenta de grande relevância no campo da saúde, por proporcionar a busca, a avaliação crítica e a síntese de evidências sobre um tema investigado. Esses aspectos facilitam a identificação dos resultados relevantes, de lacunas que direcionam para o desenvolvimento de futuras pesquisas e auxiliam o profissional a escolher condutas e a tomar decisões, proporcionando um saber crítico (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

2.2 Coleta de Dados

Para extrair os dados dos artigos selecionados, será necessária a utilização de um instrumento previamente elaborado capaz de assegurar que a totalidade dos dados relevantes seja extraída, minimizar o risco de erros na transcrição, garantir precisão na checagem das informações e servir como registro (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A coleta das informações para a pesquisa bibliográfica será por meio da exploração da base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Biblioteca Científica Eletrônica Virtual (SCIELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS).

A busca na base de dados será orientada pelos descritores: Alimentação, FVL, Nutrição; dieta saudável; e será realizado em todos os índices, buscando captar o maior número de artigos publicados no período proposto que abordem a temática em discussão, visando o desenvolvimento fidedigno desse estudo.

2.3 Análise de Dados

Para uma análise crítica e reflexiva dos estudos incluídos na revisão, será realizada uma leitura minuciosa e criteriosa destacando os que atingirem os critérios de inclusão e que contemplarem o objetivo proposto, para viabilizar o resultado da pesquisa de forma objetiva.

Serão incluídos os artigos publicados em língua portuguesa nos últimos dez anos, com texto completo, disponível on-line, com acesso livre. Serão excluídos da amostra os artigos publicados em línguas estrangeiras, os que não apresentarem o texto na íntegra, artigos que não apresentavam relação direta com o tema, resumos, monografias, dissertações, teses e artigos repetidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Promoção da alimentação saudável

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem sua imagem, não só o corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada com cada fase do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas (CRAIG, 2019).

Promover uma alimentação saudável é considerado um eixo prioritário de ação para promoção da saúde e, neste contexto, o ambiente escolar é apontado como espaço fundamental para a criação de documentos nacionais e legislações (TOMIKA, 2017).

A Promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) integra a Promoção da Saúde, que consiste em um conjunto de estratégias que visam à melhoria da qualidade de vida dos indivíduos e coletividades (BRASIL, 2017). Constituindo um eixo estratégico da Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS) e uma das diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), e está pautada na Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (PNSAN) e na concretização do direito humano universal à alimentação e nutrição adequadas (KRISTA, 2019).

Assim, a PAAS tem como objetivo apoiar os estados e municípios brasileiros no desenvolvimento da promoção e proteção à saúde da população, permitindo o crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. Além disso, reflete a preocupação com a prevenção e com o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, como as carências nutricionais específicas e a desnutrição, e contribui para prevenção da prevalência do sobrepeso e obesidade e das DCNT (CRAIG, 2019).

Considerando que o alimento tem funções que transcendem ao suprimento das necessidades biológicas, pois agregam significados

culturais, comportamentais e afetivos singulares que não podem ser desprezados, a garantia de uma alimentação adequada e saudável deve contemplar o resgate de hábitos e práticas alimentares regionais que valorizem a produção e o consumo de alimentos locais de baixo custo e elevado valor nutritivo, livre de contaminantes, bem como os padrões alimentares mais variados em todos os ciclos de vida (TOMITA, 2017).

3.2 A nutrição e a dietética

A alimentação é uma necessidade humana vital, na qual a comida e o ato de se alimentar representam diferentes elementos com conotações simbólicas. A alimentação humana envolve aspectos psicológicos, fisiológicos e socioculturais, se tornando um fenômeno de grande complexidade. A comunicação dos conceitos existentes no código da alimentação e nutrição deve ser capaz de prover as condições necessárias às mudanças de comportamento no ato de comer (JAIME, 2018).

A ciência da nutrição destaca que todo indivíduo deve ter uma alimentação saudável e equilibrada, tanto em qualidade como em quantidade. Hábitos alimentares inadequados, alto consumo energético e falhas no metabolismo levam à obesidade e à deficiência de nutrientes, que afetam mais de dois bilhões de pessoas mundialmente. Isto corre porque há um consumo cada vez maior de alimentos industrializados (CARDOSO, 2017).

A demanda por orientação alimentar tem crescido significativamente. Embora não haja registro sobre seu incremento e sua dimensão, observa-se que tem aumentado tanto na rede básica de saúde, quanto em clínicas e consultórios. Sabe-se que uma exposição de apenas 30 segundos a comerciais de alimentos é capaz de influenciar a escolha de um determinado produto, o que mostra que o papel da televisão (TV), no estabelecimento de hábitos alimentares, deve ser investigado. Diante da TV, um indivíduo pode aprender concepções incorretas sobre o que é um alimento saudável (SARTORELLI, 2017).

A relação com o corpo, assim como hábitos e práticas alimentares, também são construídos com base em determinações socioculturais, a mídia exerce um papel importante na construção e desconstrução de procedimentos alimentares e padrões de estética. Assim, discursos sobre práticas alimentares para emagrecimento, formam um padrão de corpo ideal, que são transmitidos representando interesse de algum segmento. Podemos dizer que são vendidos o tempo

todo produtos e serviços que colaboram tanto com a obesidade, como também com um padrão estético perfeito, construindo um paradoxo (SASAZUKI, 2020).

Considerando que hábitos alimentares estão inseridos em estruturas culturais, econômicos e políticos, é necessário haver uma maior ênfase na promoção de ações que subsidiem a produção de alimentos saudáveis. Não parece haver dúvidas sobre a importância da educação alimentar e nutricional na promoção de práticas alimentares saudáveis. No entanto, as reflexões sobre suas possibilidades e limites, como o modo que ela é concebida, ainda são escassas (HOSOTANI, 2017).

3.3 A importância da FVL na alimentação

A importância do maior consumo de Frutas, legumes e verduras (FLV) já é conhecida por todos, entretanto a última Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) de 2008-2009, mostra que cada brasileiro consome apenas 100 gramas desse grupo alimentar por dia. A Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda a ingestão de pelo menos 400 gramas desses alimentos diariamente, que podem ser divididos em cinco porções de 80 gramas (SATIA, 2020).

O consumo regular de FLV é um importante fator de proteção e de prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Estudos mostram uma importante associação entre o consumo adequado desses alimentos e menor risco de mortalidade por doença cardiovascular e neoplasias. De acordo com a OMS, até 2,7 milhões de vidas poderiam ser salvas anualmente em todo o mundo se houvesse maior inclusão de FLVs nas refeições diárias e diminuição da ingestão de alimentos com altas concentrações de gorduras saturadas, açúcar e sal (LING, 2016).

Pratos compostos com grande variedade de vegetais, apresentam maior diversidade de vitaminas e minerais necessários para o equilíbrio do corpo, além de terem ação protetiva que fortalece o sistema imunológico por meio de substâncias fotoquímicas. Estudos apontam que esses nutrientes não possuem a mesma atividade se consumidos na forma de suplementos (CHAPMAN, 2016).

Algumas pessoas ainda acreditam que manter uma alimentação saudável custa caro, mas em um país produtor de grande variedade de alimentos como o Brasil, torna-se possível fazer refeições corretas e equilibradas com valores acessíveis se a sazonalidade dos

produtos for respeitada. Além disso, FLVs da época, geralmente, apresentam qualidade nutricional mais elevada (GREENE, 2019).

A versatilidade dos vegetais é um dos maiores incentivos para manter o consumo adequado desses alimentos no dia a dia. Eles podem ser utilizados em saladas, sopas, refogados e sucos. Quanto mais colorida ficar a refeição, mais nutrientes estão disponíveis para o corpo absorver (BOWEN, 2019).

4 CONCLUSÃO

Os hábitos alimentares de um indivíduo refletem não só no seu corpo, mas também a mente que se desenvolve de acordo com a sua alimentação, por esse motivo é de extrema importância ter uma alimentação saudável e adequada a cada etapa do desenvolvimento humano, para cada fase da vida, a alimentação tem uma importância diferente, mas é essencial em todas elas, mesmo assim, muitos não conseguem consumir a recomendação diária de FLV embora conheça os benefícios que o consumo destes alimentos trazem à saúde.

Sabe-se que aproximadamente 2,7 milhões de óbitos podem ser atribuídos a um baixo consumo de frutas e vegetais. Isso acontece porque nosso organismo necessita dos nutrientes encontrados em grande densidade nas FLV. A falta ou a deficiência desses nutrientes pode desencadear problemas de saúde, dos mais simples aos mais graves. Consideramos ainda, que estudos recentes sobre nutrição e prevenção de doenças crônicas sugerem correlação entre a alimentação e a prevenção e o controle de doenças crônicas como diabetes, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer, entre outras.

REFERÊNCIAS

- ABREU, E. S.; SPINELLI, M. G. N. **Seleção e Preparo de Alimentos: gastronomia e nutrição**. São Paulo: Metha, 2014. 411p.
- ALBERTI KGMM, ZIMMET PZ. Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus and its Complications. Part 1: Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. Provisional Report of a WHO Consultation. **Diabet Med**; 15: 539-53, 2019.
- BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria Interministerial n. 66, de 25 de agosto de 2006**. Altera os parâmetros nutricionais do Programa de Alimentação do Trabalhador PAT. Diário Oficial da União, Brasília, 28 ago. 2016.
- BILTOFT-JENSEN A, FAGT S, GROTH MV, *et al.* The in take of saturated fat and dietary fibre: a possible indicator of diet quality. **Br J Nutr**; 21: 1-9, 2018.

- BOWEN AM, MEISECHKE H, TOMOYASU N. Preliminary evaluation of the processes of Changing to a low-fat diet. **Health Educ Res**; 9: 85-94, 2019.
- BERTSIAS G, LINARDAKIS M, MAMMAS I, *et al.* Fruit and vegetable consumption in relation to health and diet of medical students in Crete, Greece. **Int J VitamNutr Res**; 75(2):107-117, 2018.
- CARDOSO MA, HAMADA GS, SOUZA JMP, *et al.* Dietary patterns in Japanese migrants to southeastern Brazil and their descendants. **J Epidemiol**; 7: 198-204, 2017.
- CRAIG CL, MARSHALL AL, SJÖSTRÖM M, *et al.* International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. **Med Sci Sports Exer**; 35: 1384-95, 2019.
- CHAPMAN-NOVAKOWSKI K, KARLUCK J. Improvement in knowledge, social cognitive the or variables, and movement through stages of change after a community-based Diabetes Education Program. **J Am Diet Assoc**; 105: 1613-6. 2016.
- DAUCHET L, AMOUYEL P, HERBERG S, *et al.* Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: A meta-analysis of cohort studies. **J Nutr**; 136(10):2588, 2016.
- EXECUTIVE SUMMARY OF THE THIRD REPORT OF THE NATIONAL CHOLESTEROL EDUCATION PROGRAM (NCEP). **Expert Panel on detection, evaluation and treatment of high blood cholesterol in adults: Adults treatment panel 3**. JAMA; 285: 1486-97, 2015.
- FUNG TT, SCHULZE M, MANSON JE, *et al.* Dietary patterns, meat intake, and risk of type 2 Diabetes in Women. **Arch Intern Med**; 164: 2235-40. 2018.
- FRANZ MJ, *et al.* Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of diabetes and related complications. **Diabetes Care**, Alexandria, v. 26, n. 1, p. S51-S61, 2003.
- FIGUEIREDO, I. C. R.; JAIME, P. C.; MONTEIRO, C. A. Fatores associados ao consumo de frutas, legumes e verduras em adultos da cidade de São Paulo. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 42, n. 5, p. 777-785, 2018.
- FONSECA, J. M. *et al.* **Avaliação da preferência de sobremesas fornecidas no restaurante universitário da Universidade Federal do Maranhão**. In: REUNIÃO ANUAL DA SBPC, 64., 2012, Maranhão. Anais... São Luis: UFMA, 2019.
- FRANCO, A. Avaliação do impacto de ações para promoção do consumo de frutas e hortaliças no ambiente de trabalho. **DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 185-186, 2017.
- GIMENO SGA, FERREIRA SRG, FRANCO, LJ, *et al.* Prevalence and 7-year incidence of type 2 diabetes mellitus in a Japanese-Brazilian population: an alarming public health problem. **Diabetologia**; 45: 1635- 8, 2017.
- GREENE GW, FEY-YENSAN N, PADULA C, *et al.* Differences in psychosocial variables by stage of change for fruits and vegetables in older adults. **J Am Diet Assoc**; 104: 1236-1243. 2019.
- HOSOTANI K, KITAGAWA M. Measurement of individual differences in intake of Green and yellow vegetables and carotenoids in Young um married subjects. **J NutrSciVitaminol** 2017; 53: 207-12.
- HÖFELMANN DA, GARCIA L. Análise das preferências alimentares dos clientes de um restaurante de culinária internacional a la carte. **Nutr. Pauta**, v. 13, n. 71, p. 18-24, 2018.

- HÖFELMANN DA, RIECKES BH, AZEVEDO LC. Hábito alimentar e estado nutricional: fatores de risco cardiovascular entre colaboradores internos de uma Unidade de Alimentação e Nutrição. **Nutr. Pauta**, v. 13, n. 70, p. 42-45, 2019.
- JAIME PC, MONTEIRO CA. Fruit and vegetable in take by Brazilian adults, 2003. **Cad Saúde Pública** 2018; 21: 19-24.
- KRISTAL AR, HEDDERSON MM, PATTERSON RE, *et al.* Predictors of self-initiated, healthful dietary changes. **J Am Diet Assoc** 2016; 101: 762-6.
- KRISTAL AR, GLANZ K, CURRY SJ, *et al.* How can stages of change be best used in dietary interventions? **J Am Diet Assoc** 2019; 99: 679-84.
- KNAI C, POMERLEAU J, LOCK K. Getting children to eat more fruit and vegetables: A systemic review. **Prev Med** 2016; 42(2):85-95.
- LIPI M, SANTOS VF. Avaliação de intervenção educativa na aceitação de frutas como sobremesa em uma unidade de alimentação e nutrição. **Nutrire**, v. 32, supl., p. 304-304, 2017.
- LIU S, MANSON J, LEE IM, *et al.* Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease: the Women's Health Study. **Am J Clin Nutr** 2018; 72: 922-8.
- LIU S, SERDULA M, JANKET SJ, *et al.* A prospective study of fruit and vegetable in take and the risk of type 2 diabetes in women. **Diabetes Care** 2017; 27: 2993-6.
- LINDMARK U, STEGMAYR B, NILSSON B, *et al.* Food selection associated with sense of coherence in adults. **Nutrition Journal** 2015; 4: 9.
- LING AMC, HORWATH C. Defining and measuring stages of change for dietary behaviors: Read in esstomeet fruit, vegetable, and grain guidelines among Chinese Singaporeans. **J Am Diet Assoc** 2016; 100: 898-904.
- LICHTENSTEIN KG. Diet and life style recommendations revision 2016: a scientific statement from the American heartas sociation nutrition committee. **Circulation** 2016; 114(1):82-96.
- LOCK, K. *et al.* The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. **Bull World Health Organ**. v. 83, n. 2, p. 100-108, 2019.
- MAU MK, GLANZ K, SEVERINO R, *et al.* Mediators of lifestyle behavior change in native Hawaiians. **Diabetes Care** 2016; 24: 1170-5.
- NIMHURCHU C, MARGETTS BM, SPELLER V. Applying the stages of change model to dietary change. **NutRev** 2017; 55: 10-16.
- PAVIA M, PILEGGI C, NOBILE CG, *et al.* Association between fruit and vegetable consumption and oral cancer: A meta-analysis of observational studies. **Am J Clin Nutr** 2017; 83(5):1126-1134.
- PRYNNE CJ, MISHRA GD, O'CONNELL MA, *et al.* Fruit and vegetable in takes and bone mineral status: A cross sectional study in 5 age and sex cohorts. **Am J Clin Nutr** 2018; 83(6):1420-1428.
- POVEY R, CONNER M, SPARKS P, *et al.* A critical examination n of the application of the Trans theoretical Model's stages of change to dietary behaviors. **Health Educ Res: Theory and Practice**. 2019; 14: 641-51.
- SANG-JIN CHUNG, HOERR SL. Predictors of fruit and vegetable in takes in Young adults by gender. **Nutrition Research** 2015; 25: 453-63.
- SARTORELLI DS, CARDOSO MA, FREIRE RD, *et al.* Dietary Fiber and Glucose Tolerance in Japanese Brazilians. **Diabetes Care** 2017; 28: 2240-2.

- SASAZUKI S, FUKUOKA T. Heart StudyGroup. Case-control study of no fatal myocardial infarction in relation to selected foods in Japanese men and women. **JapaneseCirc J** 2020; 65: 200-6.
- SATIA JA, KRISTAL AR, PATTERSON RE, *et al.* Psycho social factors and dietary habits associated with vegetable consumption. **Nutrition** 2020; 18: 247-54.
- SIGMAN-GRANT M. Stages of change; a framework for nutrition interventions. **Nutrition Today** 2016; 31: 162-170.
- SINGH M. Role of micronutrients for physical growth and mental development. **Indian J Pediatr** 2017; 71(1):59-62.
- TOMITA LY, CARDOSO MA. **Relação de Medidas Caseiras, Composição Química e Receitas de Alimentos Nipo-Brasileiros**. São Paulo: Editora Metha; 2017.
- TRUDEAU E, KRISTAL AR, LI S, *et al.* Demographic and psychosocial predictors of fruit and vegetable intake differ: Implications for dietary interventions. **J Am Diet Assoc** 2018; 98: 1412-7.
- WOLK A, MANSON JE, STAMPFER FE, *et al.* Long-term intake of dietary fiber and decreased risk of coronary heart disease among women. **J Am Diet Assoc** 2019; 281.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION –**Expert Committee on Hypertension Control: Hypertension Control**. Report of a WHO Expert Committee. World Health Organization Technical Report Series. Geneva; 2016; 862:1-83.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **The world health report 2002: reducing risks, promoting healthy life**. WHO: Geneva; 2019.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation**. Geneva: WHO; 2018
- YEH MC, ICKES SB, LOWENSTEIN LM, *et al.* Understanding barriers and facilitators of fruit and vegetable consumption among a diverse multi-ethnic population in the USA. **Health PromotInt**; 23: 42-51. 2018.