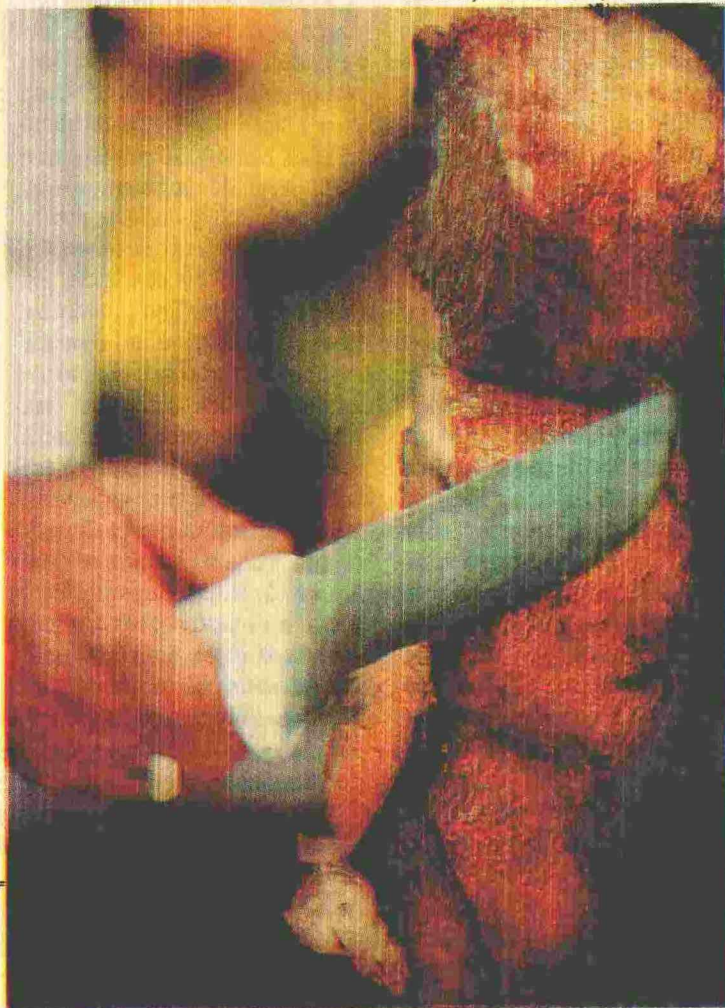




■ CARNE COM EXCESSO DE GORDURA É CONSUMIDA POR 32,8%

Alimentação está inadequada

O consumo recomendado pela OMS é de 400 g/dia de frutas, legumes e hortaliças, o que corresponde a cinco ou mais porções. Na maioria das cidades estudadas, observou-se um consumo reduzido dessa quantidade. No País todo, a frequência foi de 17%. "Precisamos traçar estratégias para aumentar o consumo de frutas e verduras", alerta a coordenadora da pesquisa.

A maior regularidade foi encontrada em São Paulo, que apresentou 23% da amostra com esse hábito; contra Porto Velho, com 10%. Entre os homens, o lugar onde foi encontrada a menor quantidade com esse hábito foi em Porto Velho (7%) e a maior em São Paulo com 18%. Já entre as mulheres, a faixa variou de 10,6%, em Boa Vista, a 27,7%, em São Paulo.

O consumo geral carnes com excesso de gordura foi de 32,8% da amostra entrevistada em todo o País. Quem se alimenta mais de carnes com a gordura apa-

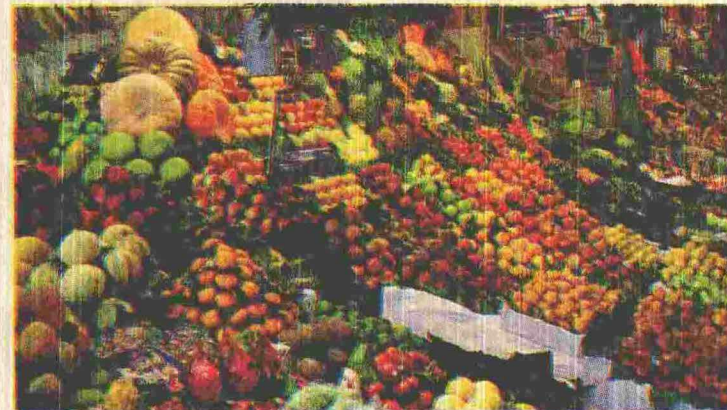
rente é a capital Campo Grande, com uma frequência de 45%. "Essa capital também foi a segunda em quantidade de obesos. É preciso trabalhar a informação que comer carne sem gordura é melhor para a saúde, previne doenças cardiovasculares", explica Deborah Malta.

A capital baiana é o local onde as pessoas se alimentam menos de carne gorda (23% dos entrevistados). No Distrito Federal, o consumo desse alimento é feito por 32,5% da amostra. Homens tendem a consumir mais (42,7%) que mulheres (24,3% da amostra).

Das cidades pesquisadas, os homens de Belo Horizonte são os que consomem com mais regularidade (57,1% da amostra). Entre as mulheres, a capital Campo Grande teve o maior consumo de carnes (35,3% das entrevistadas).

■ Leite integral

A alimentação com leite in-



■ CONSUMO DE VERDURAS E FRUTAS ESTÁ ABAIXO DOS 400 G/DIA

tegral está bastante disseminada no País todo, onde a frequência foi de 53%. A faixa de consumo dessa bebida variou entre 42%, em Vitória (menor ingestão), e 64%, em Belém (maior ingestão). No Distrito Federal, o leite integral é bebido por 52% dos entrevistados. A maior frequência de consumo de leite integral entre homens foi observada em Manaus (62%). Entre mulheres,

a regularidade maior foi encontrada em Belém (67%).

De maneira geral, o consumo dessa bebida é maior entre homens (55%), que em mulheres (51%). "O consumo de leite em adultos é uma importante fonte de cálcio, mas deve ser incentivada a opção de adotar o uso do leite desnatado, sem gordura, que previne doenças crônicas", recomenda Déborah.