

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS DA POPULAÇÃO DURANTE A PANDEMIA

¹Sebastião Acassio Vicente de Souza, ^{1,2} Viviane de Souza Silva

¹Faculdades integradas ASMEC/UNISEPE, Ouro Fino, MG.

²Centro Universitário Amparense, UNIFIA/UNISEPE, Amparo, SP.

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi avaliar a ingestão de frutas e vegetais na população durante a pandemia. Trata-se de um estudo de campo com aplicação de questionário via *Google Forms* para identificar possíveis carências em relação ao consumo de frutas e vegetais perante as recomendações. No mundo atual, a ingestão de frutas e vegetais ficam muito abaixo das expectativas, assim contribuindo para o aparecimento de doenças crônicas. As frutas e os vegetais oferecem vitaminas, minerais e compostos bioativos que são fundamentais para um bom equilíbrio do nosso organismo, assim auxiliando no combate a deficiências nutricionais e combatendo os radicais livres. Portanto, com essa pesquisa foi constatado carências relacionadas ao consumo de frutas e vegetais.

Palavras chaves: Vitaminas, minerais, deficiências nutricionais, obesidade.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente no mundo o consumo de frutas e vegetais ficam abaixo das recomendações, e é um dos fatores que podem levar a várias doenças como, deficiências nutricionais, problemas cardiovasculares e alguns tipos de câncer, sendo que os dois últimos estão entre as duas principais causas de mortes no mundo segundo a (WHO, 2005).

As frutas e vegetais são alimentos saudáveis, e auxiliam na ingestão de vitaminas, minerais e fibras, conseqüentemente promove prevenção de doenças (GUIA ALIMENTAR DA POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014). Outro dos principais benefícios da ingestão de frutas e vegetais estão relacionados a seu aporte de antioxidantes naturais, tais como as vitaminas A, C e E, que culmina na diminuição do estresse oxidativo, que é considerado agente estressor das doenças crônicas (FOLCHETTI et al., 2014).

Segundo a WHO (2003) a recomendação de frutas e vegetais apropriada é de 400 gramas, ao menos 5 vezes por semana, sendo dividido em 5 porções de 80 gramas. Os principais fatores que interferem no baixo consumo destes alimentos são os sociodemográficos, escolaridade, baixa renda e maior faixa de idade, sendo esse último, o grupo de maior risco (SOUZA et al., 2019).

Devido ao baixo consumo de frutas e vegetais no mundo e a facilidade ao acesso a alimentos processados e ultra processados pela população mundial, há uma tendência no desenvolvimento de doenças crônicas relacionadas ao estresse oxidativo e deficiências nutricionais pelo baixo consumo de frutas e vegetais. Neste contexto, faz-se necessário identificar possíveis más condutas nutricionais relacionadas ao consumo de frutas e vegetais.

A hipótese da pesquisa foi que a ingestão de frutas e vegetais são fundamentais para um bom equilíbrio do organismo. Sem o devido consumo, deixa-se de ingerir vitaminas, minerais, fibras e compostos bioativos que auxiliarão na redução do desenvolvimento de doenças crônicas.

Portanto, o objetivo deste estudo, foi identificar a ingestão de frutas e vegetais, da população durante a pandemia, frente as recomendações sugeridas pela Organização Mundial de saúde.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A milhares de anos frutas e vegetais fazem parte da alimentação humana. Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2019) ‘‘a redução do consumo de frutas e vegetais, está ligada a problemas de saúde e aumento do risco de doenças não transmissíveis. Estima-se que 3,9 milhões de mortes no mundo foram atribuídas ao consumo inadequado de frutas e vegetais em 2017.’’ O Brasil possui uma variedade muito ampla de frutas e vegetais, sendo saborosos e cultivados localmente, com preços acessíveis, principalmente na safra (GUIA ALIMENTAR POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

Para boas práticas de saúde a atividade física é essencial, resultando em uma melhora da saúde e auxiliando na prevenção de doenças crônicas. A ingestão de frutas e vegetais auxiliam no suporte de vitaminas, minerais e antioxidantes, assim melhora o perfil nutricional e ajuda a prevenir as doenças crônicas, sendo as mais comuns a hipertensão, diabetes, dislipidemias e alguns tipos de cânceres (WHO, 2003).

O estudo de FOLCHETTI et al. (2014) realizado no Brasil reforçou ainda mais a importância do consumo de 5 porções de frutas e vegetais por dia, quantidade essa recomendada pelas diretrizes internacionais para melhora de quadros clínicos metabólicos e de doenças crônicas. A inflamação surge como o grande problema, ela é adquirida pela falta de atividade física e alta ingestão de produtos ultra processados, com grande quantidade de gorduras saturadas e açúcares, assim aumentando o estresse oxidativo, gerando os radicais livres (DINICOLANTONIO et al., 2016).

O estresse oxidativo é uma situação onde ocorre um dano que desestabiliza e reduz elétrons das células do nosso corpo, assim aumentando os radicais livres. A função dos antioxidantes é manter o equilíbrio e principalmente impedir a via de formação de radicais livres (DEAN, 2016). Para combater o estresse oxidativo, os antioxidantes surgem como principais recomendações, entre eles podemos destacar a vitamina C, E e compostos bioativos, deste último principalmente os carotenoides que possuem mais efeitos positivos contra os radicais livres (CARREIRO, 2011).

A vitamina E, possui forte ação no bloqueio da peroxidação dos ácidos graxos poli-insaturados que fazem parte da membrana celular, assim evita o dano celular causados pelos radicais livres. As principais fontes de vitamina E são, óleos vegetais que contém ácido graxos poli-insaturado, oleaginosas, sementes, vegetais de folhas verdes escuras, frutas vermelhas, abacate e legumes (CARREIRO, 2011).

A função da vitamina C como antioxidante é inativar o radical livre e é encontrada em boas quantidades em frutas cítricas e vegetais folhosos crus, entretanto, pode ser encontrada em morangos, brócolis, goiaba, manga e pimentões (CARREIRO, 2011).

Já os carotenoides são uma classe de compostos que possui mais de 600 tipos, sendo os principais o betacaroteno, alfa caroteno, gama caroteno, zeaxantina, luteína e licopeno, e suas principais funções são, antioxidante, atividade pró vitamina A e neutralização dos radicais livres. As principais fontes de carotenoides são as frutas e vegetais amarelo- alaranjados e folhas de vegetais verdes escuros (CARREIRO, 2011).

Realizar uma alimentação saudável não está totalmente ligada as questões de escolhas, mas sim multifatorial, abrangendo requisitos físicos, sociais, culturais, financeiros e políticos, podendo influenciar de forma negativa nos padrões alimentares das pessoas (GUIA ALIMENTAR POPULAÇÃO BRASILEIRA, 2014).

A realização de investimento em relação ao incremento de mudanças nas políticas públicas governamentais, comunitárias e organizacional, podem sofrer um impacto mais largo em prol da sociedade (MOZAFFARIAN et al., 2012).

Segundo WOLFENDEN et al. (2021) aumentar a ingestão de frutas e vegetais se torna um desafio importante para a população. Dar ênfase em investimentos para aumentar a capacidade de criar iniciativas para melhorar o consumo de frutas e vegetais, entretanto, recomenda-se que seja ressaltado informações com evidências claras, assim influenciando com bons argumentos as tomadas de decisões em prol das políticas públicas e práticas de saúde. (WOLFENDEN et al., 2021).

As principais estratégias têm como prioridade a conscientização nutricional, educação e melhora da ampliação das duas estratégias paralelamente. Uma das comprovações da revisão de WOLFENDEN et al. (2021) foi que o aconselhamento em relação a educação nutricional desde a infância nas escolas, nas campanhas em conjunto com a sociedade e o atendimento nutricional pela atenção básica primária de saúde, promove melhora na ingestão de frutas e vegetais.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2018), após uma revisão global em 167 países, apenas 63% continham programas com políticas públicas para estimular o consumo de frutas e vegetais, com colocação de metas ou incentivos para aumentar o consumo.

Uma revisão com meta- análise realizada por Aune et al. (2017) reforçou ainda mais o consumo de frutas e vegetais, com o menor risco de mortalidade por todas as causas, assim melhorando a qualidade de vida da população.

3. METODOLOGIA

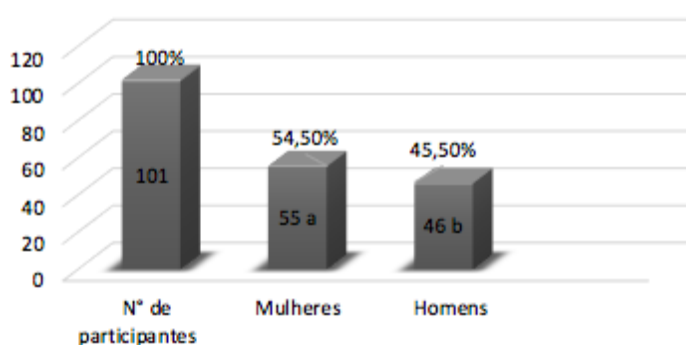
Este trabalho trata-se de uma pesquisa quanti-qualitativa em relação ao consumo alimentar de frutas e vegetais da população brasileira. O estudo teve como participantes voluntários de ambos os sexos, maior de 18 anos, que após concordar com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) responderam um questionário, esse que foi divulgado por meio de mídias sociais e canais de comunicação (ex: *Facebook, Instagram, Whasapp*, entre outros).

O instrumento utilizado para coleta dos dados foi um questionário criado no *Google forms* com respostas fechadas (Anexo I), com 27 perguntas com questões pertinentes ao assunto. O questionário foi obtido da tese de mestrado de Buffarini (2012) com o título “**Trajatória de consumo de frutas, legumes e verduras entre adolescentes de dezoito anos de idade. Estudo de coorte de nascimento de 1993, Pelotas-RS.**”

A apresentação dos resultados foi realizada por gráficos gerados no programa “*Microsoft Office Excel*®”. A análise estatística foi realizada utilizando o programa *Microsfot Excel*®. O teste de Tukey foi utilizado para determinar as diferenças entre as amostras em um nível de confiança de 95%. O estudo foi previamente aprovado pelo parecer n. 4.867.012/2021 do Comitê de Ética em Pesquisa da União das Instituições de Serviço, Ensino e Pesquisa.

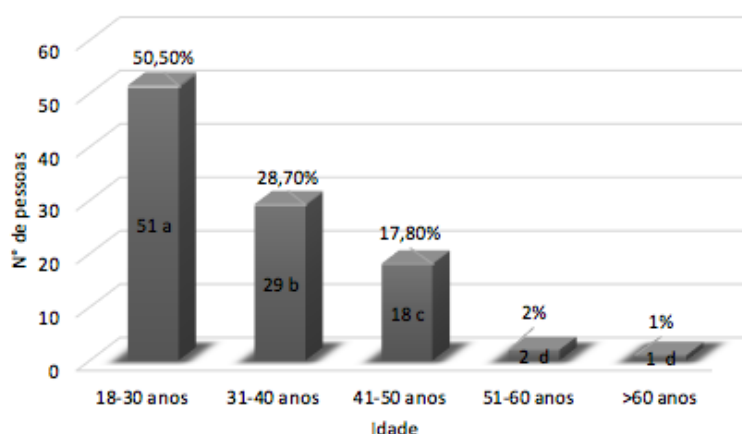
4. RESULTADOS

Conforme as recomendações da Organização Mundial Da Saúde (WHO, 2003) de 400 gramas de frutas e vegetais por dia, dividido em 5 porções de 80 gramas cada, sendo (frutas $3 \geq$ vezes ao dia) e de (vegetais $2 \geq$ vezes ao dia), pelo menos 5 vezes por semana, foram utilizadas como parâmetros para considerar o consumo adequado ou inadequado de frutas e vegetais. Foram coletados dados de 101 pessoas (Fig. 1), que aceitaram participar da pesquisa sobre o consumo de frutas e vegetais durante a pandemia. Em relação ao sexo (Fig. 1) 54,50% dos participantes eram mulheres e 45,50% de homens, dos quais 50,50% de pessoas com idade entre 18 a 30 anos, 28,70% pessoas com idade entre 31 a 40 anos, 17,80% de pessoas com idade entre 41 a 50 anos, 2% de pessoas com idade entre 51 a 60 anos e apenas 1% de pessoas acima de >60 anos (Fig. 2).



* as letras “a” e “b” representam a diferenças estatísticas entre os participantes.

Figura 1. Relação de participantes da pesquisa

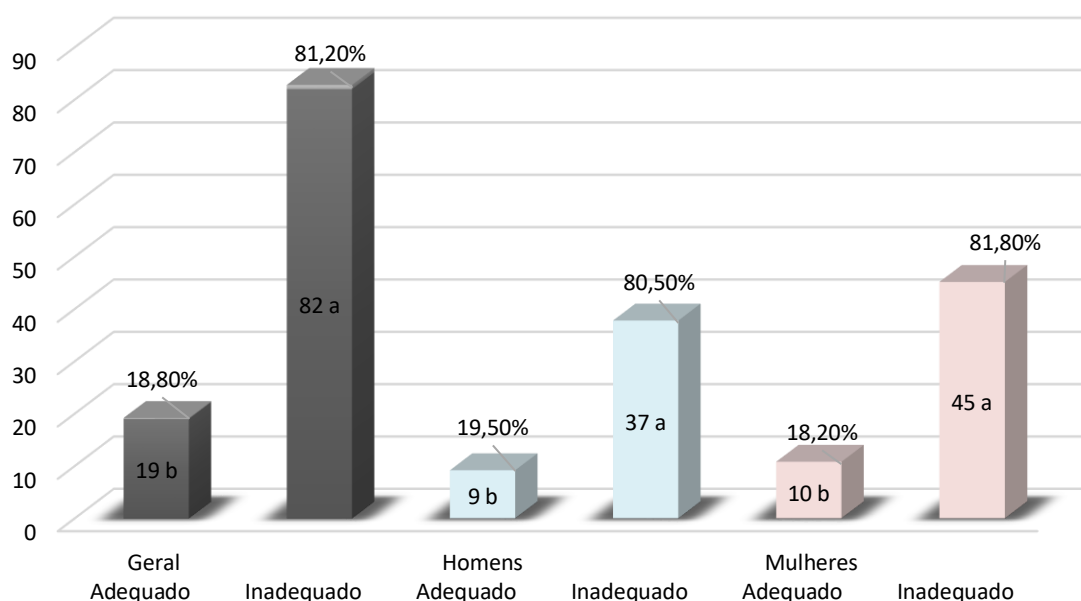


* as letras representam a diferenças estatísticas entre a faixa etária dos participantes.

Figura 2. Faixa etária dos participantes da pesquisa

Em relação ao consumo de frutas e vegetais (Fig. 3), 18,80% dos participantes tinham o consumo adequado, entretanto, a maioria das pessoas (81,20%) apresentou consumo inadequado. Em relação ao sexo a porcentagem foi muito semelhante ao resultado geral (Fig. 3), as mulheres apresentaram 18,20%

de consumo adequado de frutas e vegetais e 81,80% de consumo inadequado e os homens ficaram com 19,50% de consumo adequado de frutas e vegetais e 80,50% inadequado.



* as letras “a” e “b” representam a diferenças estatísticas entre o consumo adequado e inadequado.

Figura 3. Avaliação do consumo de frutas e vegetais

5. DISCUSSÃO

O estudo apontou uma diferença no consumo inadequado em relação ao consumo de frutas e vegetais. Porém, vai de encontro com o observado no estudo de Silva et al. (2015), que apresentou porcentagem de pessoas com consumo inadequado de 83%, dados esses próximos ao encontrado neste estudo (81,20%, Fig. 3).

Já Brito e Caldas (2021) obtiveram dados surpreendentes em relação ao consumo inadequado de frutas e vegetais em adolescentes de 12 a 17 anos, apenas 2% de 71.740 adolescentes consumiam adequadamente frutas e vegetais. Em contrapartida os achados de Secafim et al. (2016) mostraram um percentual de 58% de consumo adequado de frutas em uma população idosa acima de 60 anos, sendo a porção de 3 frutas por dia como adequada.

Por tratar-se de uma pandemia, os resultados podem estar relacionados com os achados de Malta et al. (2020), que relata em seu estudo, problemas sociais e psicológicos advindo pela pandemia do coronavírus, isso impactou sobre a alimentação saudável, aonde houve uma queda de consumo de alimentos mais saudáveis e aumento de alimentos ultra processados. Outro fator foi o fechamento e

proibição de práticas esportivas coletivas e muitas vezes até individuais, fazendo assim as pessoas ficarem mais sedentárias.

6. CONCLUSÃO

Conclui-se, que os resultados apresentados no estudo identificaram uma ingestão inadequada de frutas e vegetais dos participantes durante a pandemia. Os achados, podem ser úteis para elaboração de campanhas municipais para promoção do consumo de frutas e vegetais pela população.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUNE, D. et al. **“Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.”** International journal of epidemiology vol. 46,3 (2017): 1029-1056. doi:10.1093/ije/dyw319.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável.** Normas e Manuais Técnicos: Brasília, 2014.

BRITO AP, CALDAS ED. **Os adolescentes brasileiros estão comendo frutas e vegetais suficientes? Uma avaliação usando dados do Estudo de Risco Cardiovascular em Adolescentes.** Rev Nutr. 2021; 34: e200295. <https://doi.org/10.1590/1678-9865202134e200295>

CHEMIN, S.M.S.S.; MURA, J.D.P. **Tratado de Alimentação, Nutrição e Dietoterapia.** In: CARREIRO, D. (Org.). Terapia Nutricional Do Estresse Oxidativo. São Paulo: ROCA - 2ª Ed. 2010. Cap.41, pag. 715-725.

DINICOLANTONIO JJ, LUCAN SC, O'KEEFE JH. **The Evidence for Saturated Fat and for Sugar Related to Coronary Heart Disease.** Prog Cardiovasc Dis. 2016;58(5):464-472. doi:10.1016/j.pcad.2015.11.006.

FOLCHETTI, L.D. et al. **Association of fruits and vegetables consumption and related-vitamins with inflammatory and oxidative stress markers in prediabetic individuals.** Diabetol Metab Syndr 6, 22 (2014). <https://doi.org/10.1186/1758-5996-6-22>.

MALTA, D. C. et al. **A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020.** Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]. 2020, v. 29, n. 4. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400026>>.

MOZAFFARIAN, D. et al. **“Population approaches to improve diet, physical activity, and smoking habits: a scientific statement from the American Heart Association.”** Circulation vol. 126,12 (2012): 1514-63. doi:10.1161/CIR.0b013e318260a20b.

ROSS, A.C, et al., **Nutrição Moderna de Shills Na Saúde e Na Doença**. In: DEAN, J. (Org). Defesas Contra o Estresse Oxidativo. Barueri, São Paulo: Manole - 11º Edição, 2016, **pag. 612-625**.

RUEL MT, MINOT N, SMITH L. **Patterns and determinants of fruit and vegetable consumption in Sub-Saharan Africa: a comparison between several countries**. Genebra: OMS; 2005.

SECAFIM, M. et al, (2016). **Avaliação do consumo de frutas por idosos de São Caetano do Sul, São Paulo, Brasil. Geriatrics, Gerontology and Aging**. 10. 10.5327/Z2447-211520161021.

SILVA C, COSTA T, SILVA E. (2015). **AUTOAVALIAÇÃO E FATORES ASSOCIADOS AO CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS EM ADULTOS DE BRASÍLIA**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 10. 10.12957/demetra.2015.16712.

SOUZA, B. B. et al. **Consumo de frutas, legumes e verduras e associação com hábitos de vida e estado nutricional: um estudo prospectivo em uma coorte de idosos**. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1463-1472, Apr. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232018244.03782017>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Joint WHO/FAO Expert Consultation. 2003, Geneva: **World Health Organization, Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases**, WHO Technical Report Series no. 916.

WOLFENDEN, L. et al. **Consolidating evidence on the effectiveness of interventions promoting fruit and vegetable consumption: an umbrella review**. Int J Behav Nutr Phys Act **18**, 11 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01046-y>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global nutrition policy review 2016–2017: **country progress in creating enabling policy environments for promoting healthy diets and nutrition**. 2018.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Increasing fruit and vegetable consumption to reduce the risk of noncommunicable diseases**. 2019. Available from: https://www.who.int/elena/titles/fruit_vegetables_ncds/en/.

ANEXO I- QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

ALIMENTO FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES	FREQUÊNCIA								QUANTIDADE			
	Nunca ou <1x/mês	1-3x mês	1x seman a	2-4x semana	5-6x seman a	1x dia	2-4x dia	≥5x dia	PORÇÃO MÉDIA	Menos	Igual	Mais
Laranja ou	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Banana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 unidades (banana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mamão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 fatia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maçã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Melancia ou melão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 fatia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abacaxi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 fatia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abacate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	½ unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	½ unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Morango	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 pires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Uva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 cacho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pêssego	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Goiaba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pêra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 unidade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alface	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 folha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 rodela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cebola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 dente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couve	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Repolho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chuchu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abóbora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pepino ao natural	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 rodela	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cenoura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beterraba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Couve-flor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 pires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pimentão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 col sopa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>