

Uma análise da mudança de hábito no consumo de leguminosas em diferentes regiões do mundo

An analysis of the change in legumes consumption habits in different regions of the worlds

Keile Aparecida Beraldo

Universidade Federal do Tocantins. Palmas, Tocantins (TO), Brasil

Luiz Magalhães Filho

CESAM & Departamento de Ambiente e Ordenamento, Universidade de Aveiro, Portugal

Peter Roebeling

CESAM & Departamento de Ambiente e Ordenamento, Universidade de Aveiro, Portugal

Waldecy Rodrigues

Universidade Federal do Tocantins. Palmas, Tocantins (TO), Brasil

GT 10 - Abastecimento, segurança alimentar e nutricional, e dinâmicas de consumo

Resumo: A alimentação adequada constitui um fator essencial para a manutenção da saúde humana e para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Entre os alimentos considerados fundamentais para uma dieta equilibrada destacam-se as leguminosas, devido ao seu elevado valor nutricional e à sua contribuição para a segurança alimentar e nutricional. O presente estudo tem como objetivo analisar as mudanças de hábitos, costumes e tradições relacionadas ao consumo de leguminosas em diferentes regiões do mundo. Trata-se de uma pesquisa descritiva de caráter qualitativo baseada em revisão de literatura realizada nas bases de dados Scopus e Google Acadêmico, considerando publicações entre os anos de 2018 e 2024. Os resultados indicam que fatores socioeconômicos, culturais e políticos influenciam significativamente os padrões de consumo alimentar, especialmente em contextos de crise sanitária e econômica. Observou-se ainda que o consumo de leguminosas está associado à melhoria da qualidade da dieta, à prevenção de doenças crônicas (como cardiovasculares) e à promoção de sistemas alimentares mais sustentáveis (como produção agroecológica). Conclui-se que políticas públicas, estratégias de educação alimentar e incentivos à produção sustentável são fundamentais para ampliar o consumo desses alimentos e fortalecer a segurança alimentar global e agroecologia.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Leguminosas; Agroecologia; Hábitos alimentares; Segurança alimentar.

Abstract: Proper nutrition is an essential factor for maintaining human health and preventing non-communicable chronic diseases. Among the foods considered fundamental for a balanced diet, legumes stand out due to their high nutritional value and their contribution to food and nutritional security. The present study aims to analyze the changes in habits, customs, and traditions related to the consumption of legumes in different regions of the world. It is a descriptive research of a qualitative nature based on a literature review conducted in the Scopus and Google Scholar databases, considering publications between the years 2018 and 2024. Results indicate that socioeconomic, cultural, and political factors significantly influence dietary consumption patterns, especially in contexts of health and economic crises. It was also observed that legume consumption is associated with the improvement of diet quality, the prevention of chronic diseases (such as cardiovascular) and the promotion of more sustainable food systems (such as agroecological production). It is concluded that public policies, food education strategies, and incentives for sustainable production are fundamental to increasing the consumption of these foods and strengthening global food security and agroecology.

Keywords: Healthy eating; Legumes; Agroecology; Eating habits; Food security.

1. Introdução

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) a alimentação adequada é um dos principais determinantes da saúde humana e constitui um importante fator de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Entende-se que uma boa nutrição é fundamental para

a saúde humana e um dos principais fatores de risco modificáveis para morte e incapacidade em todo o mundo (OMS, 2020).

Os estudos realizados por Mente *et al.* (2023) demonstram associações robustas e consistentes entre maior ingestão de alimentos protetores e menor risco de mortalidade total e doenças cardiovasculares (DCV) em diversas regiões do mundo. Já as pesquisas de Juul et al (2022) confirmam que cargas de mortalidade adicionais, mas menores, são atribuíveis à insuficiência de peixes e excesso de carnes processadas, carnes vermelhas não processadas e bebidas açucaradas o alto teor de sódio na dieta e consumo de ultraprocessados também contribui para uma mortalidade substancial em todo o mundo.

Nesse sentido a ONU, por meio da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura (FAO), desde 2016 buscou incentivar atividades colaborativas com governos, empresas e organizações não governamentais para aumentar a consciência pública sobre os benefícios nutricionais das leguminosas. Ainda de acordo com a FAO (2020) estes grãos, sobretudo como parte da produção sustentável de alimentos voltados para a segurança alimentar e nutricional podem também diminuir os problemas de saúde causados pelo excesso de consumo de alimentos ultraprocessados.

As leguminosas ou legumes são grãos comestíveis de plantações que incluem feijões, ervilhas, soja, ‘grão de bico, amendoim e lentilhas. O grupo bastante diversificado que vem sendo ingerido pelos homens é cultivado por civilizações em todo o mundo por mais de 10 mil anos. Elas representam uma vasta família de plantas, incluindo mais de 600 gêneros e mais de 13 mil espécies. Conhecida na língua espanhola como “Legumbres”, em inglês como “Pulse”, e no Brasil, leguminosas, são todas referências de sementes (grãos) usadas para alimentar animais e humanos com poderes fabulosos em nutrir a crosta terrestre de matéria orgânica de fácil decomposição (FAO, 2024; Embrapa, 2018).

Cabe ressaltar a importância das leguminosas por várias razões, dentre as quais, comer vegetais regularmente pode ajudar a melhorar a saúde e nutrição das pessoas devido ao seu alto teor de proteínas, fibras, vitaminas e minerais como: cálcio, fósforo, ferro e magnésio. Elas são ricas em nutrientes, e uma fantástica fonte de proteína, o que é particularmente importante para a saúde humana. Porém ainda pouco utilizada na alimentação humana apesar de seus benefícios encontra resistência em diferentes regiões do mundo (FAO, 2024; OMS, 2020).

Já a expressão “sistema agroalimentar” é utilizada por diferentes autores para se referirem a um conjunto de redes e relações de produção, processamento, distribuição e

consumo de alimentos (HLPE, 2017). No interior do sistema agroalimentar global há diferentes modalidades de organização. Importante reforçar que os sistemas alimentares vão muito além da produção. É necessário considerar também como se dá acesso, o processamento, a distribuição e consumo dos alimentos pela população.

Nesse sentido defender a produção de legumes ou leguminosas no sistema agroecológico, é contestar o modelo convencional de produção e também apoiar a transição para um modelo de produção e comercialização sustentável. Já que a agroecologia se apoia em práticas que valorizam a diversidade, as relações de proximidade entre agricultores e consumidores e o uso de tecnologias que evitam a degradação ambiental.

Assim, este trabalho se justifica por estarmos em um mundo onde milhões de pessoas ainda não tem acesso a dietas nutritivas e adequadas. Portanto, torna-se necessário compreender as transformações nos hábitos e costumes alimentares. Especialmente no que se refere ao consumo de legumes ou leguminosas, para a formulação de estratégias de promoção da alimentação saudável e para o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à segurança alimentar e nutricional e produção agroecológica.

Diante desse contexto, este estudo tem como objetivo analisar as mudanças nos padrões alimentares e discutir os fatores que influenciam o consumo de leguminosas no contexto mundial. Tal análise se deu por meio de diferentes trabalhos nas áreas de medicina e nutrição publicadas na plataforma Scopus e Google acadêmico – período 2018 até 2024 com palavras chaves – Heath, legume*, Polic*.

Esta pesquisa busca responder a seguinte questão: Como as dimensões, socioeconômicas, mudança de hábitos, tradições e costumes podem influenciar na questão agroalimentar no consumo de legumes ou leguminosas e consequentemente em sua saúde no mundo?

O trabalho está dividido em quatro seções sendo a primeira a introdução, com objetivo questão de pesquisa, a segunda a metodologia. A terceira seção com os resultados e discussão sobre os achados da pesquisa e a quarta seção com as considerações finais e sugestões.

2. Revisão da Literatura

Nesta seção destacam-se as pesquisas que tratam das mudanças de comportamento no consumo e na importância de inserir legumes nas dietas da população em diferentes regiões do mundo e assim minimizar os problemas de saúde. As leguminosas têm sido amplamente reconhecidas como alimentos estratégicos para a promoção da saúde e da segurança

alimentar. Esses alimentos apresentam elevado valor nutricional, sendo fontes importantes de proteínas vegetais, fibras alimentares, vitaminas e minerais.

2.1 Dietas consumo e acessibilidade a alimentos

Dembska, Katarzyna *et al.* (2023) identificam soluções sólidas para políticas, setor privado e sociedade civil para aumentar a disponibilidade, conveniência, acessibilidade e consumo de alimentos protetores é uma das principais prioridades da saúde pública.

Dessa forma, a literatura científica tem demonstrado que a qualidade da alimentação exerce papel fundamental na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, obesidade e doenças cardiovasculares. Estudos recentes tais como, Michiel van Dijk *et al.* (2024) indicam que dietas ricas em alimentos considerados protetores, como frutas, vegetais, grãos integrais, nozes e leguminosas, estão associadas à redução da mortalidade e à melhoria da saúde da população.

Nesse sentido, Mente *et al.* (2023), em estudo publicado no *European Heart Journal*, analisaram dados do estudo Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE), que incluiu aproximadamente 148 mil adultos de 21 países com diferentes níveis de renda. Os autores desenvolveram um escore alimentar baseado no consumo de seis grupos de alimentos: frutas, vegetais, nozes, leguminosas, peixes e laticínios. Os resultados indicaram que dietas com maior consumo desses alimentos estavam associadas a menores taxas de mortalidade e doenças cardiovasculares em diferentes regiões do mundo, especialmente em países de baixa renda, onde o consumo desses alimentos é mais limitado.

Em suas pesquisas van Dijk *et al.* (2024) trabalharam com a transição para dietas mais saudáveis pode ser acompanhada por compensações que ocorrem em outras partes dos alimentos sistema. Neste estudo, os trade-offs entre indicadores socioeconômicos, ambientais e de saúde foram analisados em diferentes cenários alimentares para Bangladesh entre 2022 e 2050. Foi usado um modelo de simulação econômica global com dados nacionais atualizados de consumo de alimentos, estendido com um módulo de pegada para rastrear impactos ambientais através da cadeia de valor alimentar em Bangladesh e seus parceiros comerciais.

Os resultados de van Dijk *et al.* (2024) demonstram que as futuras escolhas do consumidor sobre o consumo de alimentos em Bangladesh terão um impacto na saúde dos consumidores e no meio ambiente em Bangladesh e nos países que exportam para Bangladesh. Tais fatos estão de acordo com a literatura, mostrando que em países de baixa renda uma melhoria na dieta pode levar a melhorias na saúde. No caso específico de

Bangladesh as pesquisas forneceram informações sobre as possíveis compensações entre diferentes cenários alimentares. Estas informações podem ser úteis para outros países, em principalmente quando se trata de consumo de carne, que exerce pressão da terra e demografia.

Kaartinen *et al.* (2023), ao analisarem a substituição de carne vermelha por leguminosas na dieta da população finlandesa, observaram aumento significativo na ingestão de fibras, folato, ferro e magnésio, além da redução do consumo de gorduras saturadas. Os autores concluem que a substituição parcial de carne por proteínas vegetais pode representar uma estratégia relevante para políticas de promoção da alimentação saudável.

Além disso, pesquisas apontam que o consumo de leguminosas está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, obesidade e diabetes tipo 2. Nesse sentido, estudos como os de Gibbs e Cappuccio (2022) destacam que dietas baseadas em alimentos de origem vegetal podem gerar benefícios tanto para a saúde humana quanto para a saúde planetária, contribuindo para a redução das emissões de gases de efeito estufa e para a sustentabilidade dos sistemas alimentares.

Messina *et al.* (2023) faz uma crítica aos alimentos ultra processados e sobre a carne pode ser parcialmente substituída por leguminosas sem impacto adverso na ingestão e adequação de nutrientes. E concluíram que Adolescentes mexicanos demonstraram má qualidade alimentar.

2.2 Diversidade alimentar, fatores socioeconômicos e hábitos alimentares

Os padrões alimentares são fortemente influenciados por fatores socioeconômicos, culturais e ambientais. Diversos estudos demonstram que renda, escolaridade, acesso à informação e condições de infraestrutura doméstica podem afetar diretamente a qualidade da alimentação.

Assim, compreender os fatores contextuais que influenciam a diversidade alimentar é importante para informar a ação e o desenho do programa. Os resultados da pesquisa de Kang *et al.* (2023) revelam que o grupo de alimentos 'grãos' foi o grupo de alimentos mais consumido em todos os nove países. O consumo de leguminosas foi maior em Ruanda (64,3%) e menor na África do Sul (13,0%). Ruanda está entre os maiores consumidores de feijão do mundo (~ 29 kg por capital por ano), e cerca de 20% dos grãos produzidos são variedades ricas em ferro.

Kang *et al.* (2023) examinaram sistematicamente as desigualdades e os fatores de risco relacionados à diversidade alimentar infantil. Os resultados revelam a presença de importantes

desigualdades na diversidade alimentar em todo o continente africano, tanto pelo status de riqueza quanto pela localização rural / urbana. Vários fatores foram identificados como preditores de TDM em vários países, incluindo o emprego da mãe, a riqueza familiar, a educação da mãe, a exposição a diferentes tipos de mídia e/ou acesso a fontes de água e combustível eficiente para cozinhar.

Em suas pesquisas realizadas na China Yimeng Fu (2023) relatam o que já se sabe sobre a desnutrição. E ainda que a desnutrição continua a ser a principal causa de atraso no crescimento e desenvolvimento entre estudantes em áreas rurais economicamente desfavorecidas da China. Portanto, Garantir uma ingestão alimentar adequada e apropriada é crucial para promover o crescimento saudável desses alunos. Assim melhorar a frequência do consumo alimentar entre os estudantes pode fornecer uma base sólida de evidências para o desenvolvimento de políticas e estratégias destinadas a controlar e prevenir a desnutrição.

Yimeng Fu (2023) destacam que as frequências semanais de consumo de carnes, ovos, leite, legumes, frutas e hortaliças em 2021 foram maiores em comparação com as de 2019. No entanto, estudantes das áreas urbanas demonstraram maior frequência de consumo de carne, ovos e leite, mas menor frequência de consumo de legumes e hortaliças em 2021, ou seja, os estudantes rurais consomem menos proteínas.

Da mesma forma, estudos realizados em diferentes contextos nacionais demonstram que grupos populacionais com menor nível socioeconômico apresentam maior vulnerabilidade alimentar e maior exposição a dietas de baixa qualidade nutricional. Oliveira *et al.* (2022), ao analisarem dados da pesquisa Vigitel no Brasil, identificaram desigualdades socioeconômicas importantes nos comportamentos de risco relacionados à alimentação, incluindo o baixo consumo de frutas, legumes e verduras.

2.3 Sistemas alimentares sustentáveis e dietas baseadas em plantas

Nos últimos anos, tem crescido o debate sobre a necessidade de transformação dos sistemas alimentares globais, considerando simultaneamente os impactos na saúde humana e no meio ambiente. Nesse contexto, a promoção de dietas baseadas em alimentos de origem vegetal tem sido apontada como uma estratégia relevante para alcançar objetivos de saúde pública e sustentabilidade ambiental.

Porém cabe ressaltar um trabalho realizado pela Aliança Global para o futuro da alimentação (2024) buscou compreender como está o financiamento para a transformação dos sistemas agroalimentares no mundo, identificando que, entre 2017 a 2022, o financiamento

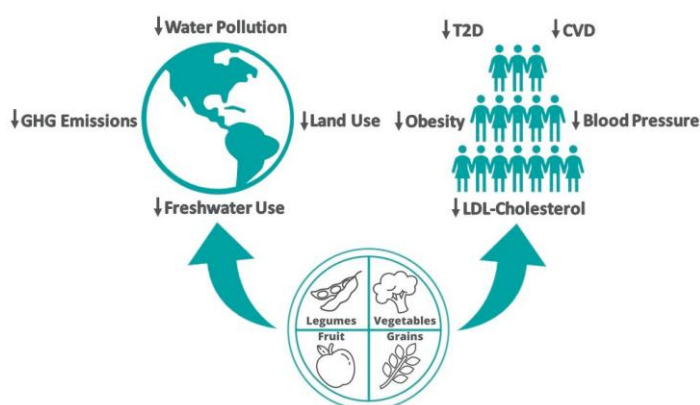
público climático quase dobrou, passando de US\$ 321 bilhões para US\$ 640 bilhões. No entanto, a porcentagem de financiamento climático para sistemas agroalimentares caiu de 3% para 2,5% no mesmo período. Apenas 1,5% estavam sendo alocado para intervenções em sistemas agroalimentares sustentáveis e agroecológicos. Dos US\$16,3 bilhões em financiamento público climático destinado a sistemas agroalimentares apenas US\$ 9,1 bilhões puderam ser classificados como “sustentáveis” (Aliança Global para o futuro da alimentação, 2024).

De acordo com Kanerva, Efstathiou e Béné (2024), a transição para dietas saudáveis exige mudanças estruturais nos sistemas alimentares, incluindo transformações nos padrões de produção, distribuição e consumo de alimentos. Essa transição envolve aumento no consumo de alimentos vegetais, como legumes, frutas, grãos e leguminosas, e redução no consumo de produtos de origem animal, especialmente carne vermelha.

Estudos de modelagem alimentar indicam que essa mudança pode gerar benefícios significativos tanto para a saúde humana quanto para o meio ambiente. Pesquisas realizadas por Van Dijk et al. (2024) demonstram que dietas com maior participação de proteínas vegetais podem reduzir impactos ambientais relacionados ao uso da terra, consumo de água e emissões de gases de efeito estufa.

Além disso, a valorização de tradições alimentares locais também tem sido apontada como estratégia importante para promover dietas sustentáveis. Bonaccio et al. (2021) destacam que o reconhecimento da dieta mediterrânea como patrimônio cultural pela UNESCO reforça a importância das tradições alimentares na promoção de padrões alimentares saudáveis e sustentáveis.

Figura 1. Resumo dos benefícios para a saúde planetária e humana associados à adoção de padrões alimentares baseados em vegetais. Abreviaturas: DCV doença cardiovascular; GEE, gases de efeito estufa; LDL, lipoproteína de baixa densidade; DM2, diabetes tipo 2.



Fonte: Gibbs, J., & Cappuccio, F. P. (2022)

Em 2020, uma revisão abrangente da literatura delineou as barreiras percebidas e objetivas mais proeminentes que impedem as pessoas de mudar suas dietas alimentares. Nesse sentido Oliveira (2020) e Messina *et al.* (2023) destacam que a barreira mais proeminente é a valorização da carne e a dificuldade percebida em se abster do seu consumo.

No Brasil, o sistema agroalimentar responde por 73,7% das emissões brutais totais de GEE quando consideradas as contribuições diretas e indiretas. Entre as atividades produtivas, especificamente, a que mais contribuiu para as emissões nacionais foi à pecuária bovina. O Brasil tem o maior rebanho do mundo (FAO, 2024), com mais de 238 milhões de cabeça de gado (IBGE, 2023).

De acordo com Milner *et al.* (2023) evidências recentes sugerem que as pessoas podem estar dispostas a realizar aumentos mais radicais nas viagens ativas, por exemplo, do que aqueles alcançados por meio dos caminhos considerados aqui e que invocar os benefícios para a saúde de tais ações pode ajudar a motivar a mudança. Trazer mudanças comportamentais na escala necessária pode ser desafiador e exigirá uma série de estratégias.

Ainda segundo Milner *et al.* (2023) colocar a saúde no centro das políticas de mitigação pode ajudar a fortalecer o argumento de uma ação urgente sobre as mudanças climáticas, tanto no Reino Unido quanto em outros lugares. No geral, ambos os caminhos modelados para o zero líquido provavelmente terão benefícios apreciáveis na saúde da população na Inglaterra e no País de Gales.

Embora as intervenções para mudar comportamentos sejam, sem dúvida, desafiadoras, a promulgação de mudanças de comportamento mais substanciais para atingir o zero líquido pode trazer maiores benefícios à saúde do que apenas as soluções tecnológicas. No entanto, a escala desses benefícios adicionais depende crucialmente do nível de ambição das mudanças comportamentais (Milner *et al.* 2023).

Oliveira (2020) enfatiza que os desafios políticos relacionados à mudança de hábito do consumo da carne só podem ser resolvidos quebrando silos disciplinares e reunindo diferentes atores e partes interessadas para impulsionar a transformação. Porém, destacam que por trás existem atores poderosos que se beneficiam do atual domínio da carne vermelha podem já ter cooptado o processo de transição, em parte investindo pesadamente nele, para garantir que possam ter as duas coisas.

De acordo com Favareto *et al.* (2025) para que uma transição do sistema agroalimentar seja sustentável, é necessário que sejam adotadas mudanças sociotécnicas capazes de conservar biomas e regenerar ecossistemas degradados pelas formas de produção vigentes. Isso é essencial para garantir a continuidade dos serviços ecossistêmicos fundamentais à vida e ao próprio funcionamento do sistema agroalimentar.

No entanto, acredita-se que gerenciar a transformação ou transição do sistema agroalimentar com sucesso é possível, uma vez que não exista conflito de princípios entre a transição para dietas mais baseadas em vegetais no Norte global e o aumento do consumo de carne para grupos vulneráveis no Sul global. Uma transição justa e sustentável precisa alinhar essas mudanças em múltiplas escalas, regional, nacional e global, reconhecendo interdependências, complementariedades e conflitos entre diferentes atores. Isso significa respeitar diferenças, costumes e tradições.

3. Metodologia

A presente pesquisa é de caráter descritivo, baseada em revisão de literatura. A coleta de dados foi realizada entre os meses de janeiro e março de 2025 nas bases de dados **Scopus** e **Google Acadêmico**. Foram utilizados os seguintes descritores de busca: *health*, *legume* e *policy*, combinados entre si. O período de análise considerou artigos publicados entre os anos de **2018 e 2024**, priorizando estudos nas áreas de **medicina, nutrição e saúde pública**.

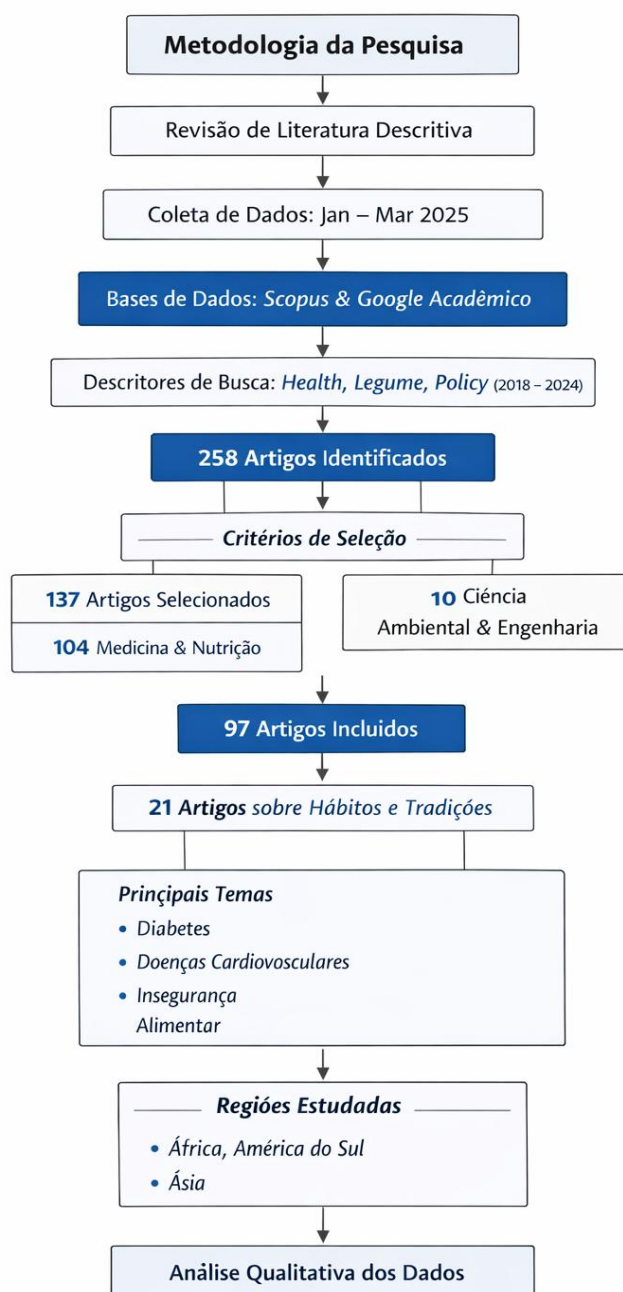
Na primeira etapa da pesquisa foram identificados 258 artigos científicos relacionados ao tema. Após a aplicação de critérios de seleção, foram incluídos 137 artigos pertencentes às áreas de Agricultura e Ciências Biológicas. Desses, 104 artigos estavam relacionados principalmente às áreas de medicina e nutrição, enquanto 10 artigos pertenciam a áreas como ciência ambiental e engenharia.

Posteriormente, realizou-se uma nova seleção, resultando em 97 artigos científicos considerados relevantes para a análise e destes 21 artigos tratavam de assuntos como hábitos, tradições e costumes. Os principais temas abordados nesses estudos incluíram: Diabetes; Doenças cardiovasculares; Nutrição; Fatores socioeconômicos; Preços de alimentos; Insegurança alimentar; Obesidade e sobrepeso.

Os estudos analisados foram realizados em diferentes regiões do mundo, incluindo África, América do Sul e Ásia, com destaque para países como a Índia e Brasil. A análise dos dados foi realizada por meio de interpretação qualitativa da literatura, dentre as quais se destaca o livro: O futuro está na mesa: a política de segurança alimentar e nutricional frente à

emergência climática, organizado pelo Ministério do Desenvolvimento Social (MDS, 2025). As literaturas selecionadas identificam padrões, tendências e relações entre consumo alimentar, fatores socioeconômicos e saúde.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos da revisão de literatura.



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

4. Resultados

Ao analisar as mudanças nos padrões alimentares e discutir os fatores que influenciam o consumo de leguminosas no contexto mundial encontrou-se uma diversidade de literatura que nos chamou a atenção. Dentre as quais vale ressaltar entre os achados o destaque os benefícios e potencial do (Bombara Groundmet) Amendoim como leguminosa que esta dentro da produção agroecológica no Brasil.

Ao buscar responder como as dimensões, socioeconômicas, mudança de hábitos, tradições e costumes podem influenciar na questão agroalimentar no consumo de legumes ou leguminosas e consequentemente em sua saúde no mundo. No geral os estudos analisados demonstram que o consumo de alimentos considerados protetores, como frutas, vegetais e leguminosas ou legumes, não está só associado à redução do risco de doenças cardiovasculares e mortalidade global. Mas também a conexões entre o sistema agroalimentar global, agenda climática e produção agroecológica.

Nesse sentido Mente *et al.* (2023) uma dieta composta por maior ingestão de frutas, vegetais, nozes, legumes, peixes e laticínios integrais está associada a menores taxas de doenças cardiovasculares e mortalidade em diferentes regiões do mundo, especialmente em países de baixa renda, onde o consumo desses alimentos ainda é limitado.

Outro fato observado foi durante a pandemia de COVID-19, mudanças significativas foram observadas nos hábitos alimentares da população. Nos Estados Unidos, por exemplo, o estudo realizado por Ebel e Shanks (2022) identificou aumento nas compras de alimentos com maior tempo de armazenamento, incluindo vegetais ricos em amido, leguminosas e alimentos de preparo doméstico. Dessa forma a pandemia de COVID-19, forçou novos hábitos de compra de alimentos, mudou os gastos, fechou negócios, mudou as operações comerciais, interrompeu as cadeias de suprimentos, aumentou a cozinha doméstica e diminuiu o consumo de alimentos fora de casa.

Essas mudanças estão relacionadas tanto às medidas de isolamento social quanto às alterações na cadeia de suprimentos de alimentos. O aumento da preparação de refeições em casa também contribuiu para mudanças nos padrões de consumo alimentar. Além de Ebel e Shanks (2022) outros estudos, tais como, Kang *et al.* (2023) indicam que fatores socioeconômicos influenciam significativamente os hábitos alimentares. Pesquisas realizadas na África Oriental e Austral demonstram que variáveis, como renda familiar, escolaridade materna, acesso à informação e condições de infraestrutura doméstica estão diretamente associadas à diversidade alimentar infantil.

As medidas de mitigação (por exemplo, políticas de bloqueio) em resposta à pandemia de COVID-19 impactaram os sistemas alimentares de maneiras sem precedentes, tanto no escopo quanto no imediatismo. O varejo de alimentos, por exemplo, mudou fundamentalmente em diversos países, à medida que o acesso a alimentos nutritivos se tornou limitado, a escassez da cadeia de suprimentos era comum e as medidas obrigatórias de saúde pública levaram a mudanças de comportamento entre clientes e funcionários.

Porém os estudos de Ayerdi e Marraccini (2022) fazem um alerta às autoras observaram que na Europa, há um interesse crescente em leguminosas, tanto por seus efeitos benéficos nos sistemas de cultivo quanto para a saúde humana. No entanto, apesar dessas vantagens, a área dedicada às leguminosas vem diminuindo e sua diversidade também diminuiu principalmente nas regiões temperadas europeias, devido a vários fatores sociais e econômicos.

A substituição parcial do consumo de carne por proteínas vegetais, como feijões e lentilhas, pode contribuir tanto para a melhoria da saúde humana quanto para a redução dos impactos ambientais dos sistemas alimentares (Kaartinen *et al.*, 2023). Dessa forma destaca-se não só a preocupação com a segurança alimentar, nutricional e ambiental, melhorando a proteína na dieta humana e sua importância para a saúde humana e animal. Mas também focando no papel das leguminosas na saúde do solo e no agroecossistema, abordando as questões e o manejo para abordagens ecologicamente corretas.

Assim, as demandas alimentares e nutricionais devem ser atendidas protegendo o meio ambiente, especialmente nos países em desenvolvimento, onde a saúde do solo deve ser restaurada, os serviços ecossistêmicos aprimorados e a segurança alimentar e nutricional avançada.

Esses resultados reforçam evidências da ciência da nutrição que apontam para a importância de dietas baseadas em alimentos minimamente processados, ricos em fibras e compostos bioativos. Nesse contexto, diferentes autores tais como Mente *et al.* (2023); Kang *et al.* (2023); Messina *et al.* (2023) defendem a necessidade de transição para sistemas alimentares mais sustentáveis, baseados em maior consumo de alimentos de origem vegetal e redução do consumo de produtos ultraprocessados.

No entanto, apesar do avanço das evidências científicas, ainda existe um distanciamento entre o conhecimento científico e a formulação de políticas públicas, bem como entre as recomendações nutricionais e os padrões alimentares adotados pela população.

5. Considerações finais

Os resultados desta pesquisa indicam que o consumo de legumes/leguminosas desempenha papel fundamental na promoção da saúde humana e na construção de sistemas alimentares mais sustentáveis.

Observa-se que fatores culturais, socioeconômicos e políticos influenciam significativamente os padrões alimentares da população. A pandemia de COVID-19 evidenciou ainda mais essas relações, ao provocar mudanças nos hábitos de consumo, no acesso aos alimentos e na organização dos sistemas alimentares.

Assim, tais resultados evidenciam que a promoção de dietas saudáveis depende não apenas de escolhas individuais, mas também de condições estruturais relacionadas à renda, educação, acesso aos alimentos e principalmente de políticas públicas. Além dos benefícios nutricionais, as leguminosas apresentam vantagens ambientais importantes, contribuindo para a sustentabilidade agrícola e para a redução das emissões de gases de efeito estufa associadas à produção de alimentos.

Os resultados desta pesquisa sugerem que o caminho para a transformação inclui muitos obstáculos, que precisam ser percorrido rapidamente. Dessa forma, políticas públicas voltadas à promoção da alimentação saudável, incentivo à produção sustentável e fortalecimento da segurança alimentar são fundamentais para ampliar o consumo desses alimentos e melhorar os indicadores de saúde da população global diante das desigualdades econômica, racial e geográfica nos diferentes lugares do planeta.

Conclui-se que políticas públicas, estratégias de educação alimentar e incentivos à produção sustentável agroecológica de legumes são fundamentais para ampliar o consumo desses alimentos e fortalecer a segurança alimentar global e a produção agroecológica.

Referências

AKSEER, Nadia; TASIC, H.; ADEYEMI, O. et al. Concordance and determinants of maternal and child diets in Nigeria: an in-depth analysis of the 2018 Demographic and Health Survey. **BMJ Open**, v. 13, e070876, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-070876>.

AYEREDI Gotor, A.; Marraccini, E. Innovative Pulses for Western European Temperate Regions: A Review. *Agronomy* 2022, 12, 170. <https://doi.org/10.3390/agronomy12010170>

ASSEMBLEIA GERAL DA ONU. **Transformando nosso mundo: a Agenda 2030 para o desenvolvimento sustentável**. Nova York: ONU, 2015. Disponível em: <https://www.refworld.org/docid/57b6e3e44.html>.

BÉNÉ, Christophe. Why the great food transformation may not happen: a deep dive into the political economy of food systems transformation. **World Development**, v. 154, p. 105881, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2022.105881>.

BEKELE, T. H.; DE VRIES, J. H. M.; FESKENS, E. J. M. et al. Development of the Ethiopian Healthy Eating Index (Et-HEI) and evaluation in women of reproductive age. **Journal of Nutritional Science**, v. 12, e9, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1017/jns.2022.120>.

BONACCIO, Marialaura; IACOVIELLO, Licia; DONATI, M.; DE GAETANO, Giovanni. The tenth anniversary as UNESCO intangible cultural heritage: an opportunity to rediscover the cultural roots of the Mediterranean diet. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 76, p. 179–183, 2021.

CARRUBA, M. O. et al. Role of portion size in the context of a healthy, balanced diet: a case study of European countries. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 5230, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20065230>.

CONRAD, Zach et al. Diet sustainability analyses can be improved with updates to the food commodity intake database. **Frontiers in Nutrition**, v. 9, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.868485>.

CORDERO-AHIMAN, O. V. et al. Factors determining dietary diversity score in rural households: the case of the Paute River Basin, Ecuador. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 4, p. 2059, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph18042059>.

DEMBSKA, Katarzyna et al. The double pyramid: bridging nutrition and sustainability recommendations with traditional ways of eating. **European Journal of Clinical Nutrition**, v. 77, n. 8, p. 841–842, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41430-023-01278-8>.

FAO. **How to feed the world in 2050**. Roma: FAO, 2019. Disponível em: http://www.fao.org/fileadmin/templates/wsfs/docs/expert_paper/How_to_Feed_the_World_in_2050.pdf.

FAVARETO, Arilson; Estela Catunda Sanseverino Nadine Marques Nunes-Galbes Olívia Dórea Fernanda Helena Marrocos-Leite. Sistemas alimentares saudáveis e sustentáveis – a necessidade de políticas para uma transição justa. **O futuro na mesa: a política de segurança alimentar e nutricional frente à emergência climática / organizado por Márcia Muchagata. – Brasília: Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome; Zabelê Comunicação: 2025. 228 p.; il. ISBN: 978-65-998251-2-5.**

FAVARETO, A.; MARROCOS-LEITE, F. H. De Cali a Belém – os resultados da COP da Biodiversidade e seus impactos para a transição dos sistemas agroalimentares. Nexo Jornal, 7 nov. 2024. Disponível em: <https://pp.nexojournal.com.br/opiniaio/2024/11/07/de-cali-a-belem-os-resultados-da-cop-da-biodiversidade-e-seus-impactos-para-a-transicao-dos-sistemas-agroalimentares>. Acesso em: 22 ago. 2025.

JUUL, Filippa et al. **Ultra-processed food consumption among US adults from 2001 to 2018**. American Journal of Clinical Nutrition, v. 115, n. 1, p. 211-221, 2022. Tradução. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab305>. Acesso em: 07 abr. 2025.

GAONA-PINEDA, E. B. et al. Three approaches to evaluate diet quality in Mexican adolescents from 2006 to 2018 using national surveys. **Public Health Nutrition**, v. 27, n. 1, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980024000648>.

GLOBAL NUTRITION REPORT. **The state of global nutrition**. Bristol: Development Initiatives, 2021. Disponível em: <https://globalnutritionreport.org>.

GIBBS, J.; CAPPUCCIO, F. P. Plant-based dietary patterns for human and planetary health. **Nutrients**, v. 14, n. 8, p. 1614, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu14081614>.

HIGH LEVEL PANEL OF EXPERTS (HLPE). Nutrition and food systems: A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security. Roma: HLPE, 2017. Disponível em: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/4ac1286e-eef3-4f1d-b5bd-d92f5d1ce738/content>. Acesso em: 25 ago. 2025.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Painel de indicadores. IBGE, [2023]. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/indicadores.html>. Acesso em: 25 ago. 2025.

KAARTINEN, N. E. et al. Partial replacement of red and processed meat with legumes: modelling the impact on nutrient intake and adequacy at population level. **Public Health Nutrition**, v. 26, n. 2, p. 303–314, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980022002440>.

KANERVA, Minna; EFSTATHIOU, Sophia; BÉNÉ, Christophe. How to achieve a planetary health diet through system and paradigm change? **Frontiers in Sustainability**, v. 5, 2024.

KANG, Yunhee et al. Factors associated with dietary diversity among infants and young children in Eastern and Southern Africa. **Maternal & Child Nutrition**, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/mcn.13487>.

MENTE, A. et al. Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries. **European Heart Journal**, 2023.

MESSINA, M, Sievenpiper, JL, Williamson, P, et al. (2023) Alimentos ultraprocessados: um conceito que precisa de revisão para evitar o direcionamento de alimentos saudáveis e sustentáveis à base de plantas. *Br J Nutr*, 1-4.
DOI: 10.1017/S0007114523000430. [CrossRefGoogle ScholarPubMed](#).

MILNER, James et al. Impact on mortality of pathways to net zero greenhouse gas emissions in England and Wales: a multisectoral modelling study. **The Lancet Planetary Health**, v. 7, n. 2, p. e128–e136, 2023. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2542-5196\(22\)00310-2](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(22)00310-2).

OLIVEIRA, A. et al. A comprehensive review of the benefits and barriers to switching to plant-based diets. **Sustainability**, v. 12, p. 4136, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA (FAO); ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). Sustainable healthy diets: guiding principles. Roma: FAO; OMS, 2019. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329409/9789241516648-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 ago. 2025.

RAMÍREZ-ALARCON, Karina et al. Legume consumption in Chileans: findings from the national health survey 2016–2017. **Revista Médica de Chile**, v. 149, n. 5, p. 698–707, 2021.

SERRA-MAJEM, L. et al. Updating the Mediterranean diet pyramid towards sustainability. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 23, p. 8758, 2020.

van Dijk, M., Morley, T., Rau, M.L. *et al.* A meta-analysis of projected global food demand and population at risk of hunger for the period 2010–2050. *Nat Food* 2, 494–501 (2021). <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00322-9>

YIMENG, Fu et al. Frequency of food consumption among students aged 8–15 years in China. **China CDC Weekly**, v. 5, n. 24, p. 533–537, 2023.