



O RESGATE DE UMA ALIMENTAÇÃO SAÚDAVEL SEM RADICALISMOS

Alanna Benedita Lima Santos¹, e-mail: alannalimaa4@gmail.com
Elisiane Santana Silva¹, e-mail: lisinha.santana@hotmail.com
Glaúcia Francisca Soares da Silva¹, e-mail: glauciafrancy@gmail.com
Jéssica Ribeiro da Silva¹, e-mail: ribeirojess97@gmail.com
Maria de Lourdes da Silva Gomes de Azevedo² (orientadora), e-mail:
lourdinhagazevedo@gmail.com

Centro Universitário Tiradentes¹/ Nutrição /Maceió, AL.

4.05.00.00-4 – Ciências da saúde - Nutrição

Introdução: O mundo contemporâneo trouxe diversas reviravoltas na alimentação, dentre os fatores que levaram a isso está o progresso da agricultura e do processamento de alimentos. Os hábitos alimentares estão cada vez mais voltados para comidas rápidas, com fácil acesso no cotidiano, existindo a troca da antiga alimentação tradicional, como o feijão com arroz, pela alimentação moderna, a base de processados e ultraprocessados. O equilíbrio alimentar, satisfação do paladar com a norma e o padrão nutricional que determinado organismo necessita, está perdendo seu espaço para os modismos e as diversas restrições alimentares, a favor de um “corpo perfeito”, o que não significa uma saúde em dia. **Objetivos:** Revalorizar os conceitos de uma alimentação saudável, desenvolver uma consciência crítica a respeito dos hábitos alimentares, apresentar os conceitos de alimentos in natura, processados e ultraprocessados de acordo com o guia alimentar. **Metodologia:** Foram utilizadas duas faixas etárias de 17 a 21 anos e de 38 a 73 anos, essas duas bases de estudos permitem observar as diferenças dos hábitos alimentares dos indivíduos ao longo dos últimos anos. O levantamento de dados foi feito a partir de um questionário de frequência com 11 perguntas, apoiado por um jogo de tabuleiro para uma dinâmica maior, buscando resultados mais abrangentes. **Resultados:** A faixa etária entre 17 a 21 anos, grande parte consomem produtos processados e ultraprocessados, a minoria foge desse conceito, chegando a não ingerir nenhum tipo de tais produtos, ou seja, os entrevistados seguem a linha do “nada ou tudo”. O que ambos tem em comum e que foi destaque no levantamento de dados, foi a constatação da escassez das leguminosas, hortaliças, sucos de frutas e peixes nas refeições semanais dos estudantes. Na faixa etária entre 38 a 71 anos, a situação foi inversa, sendo preferíveis os doces e salgados de fabricações caseiras, e o uso e abuso de leguminosas e hortaliças, cortando os refrigerantes pelos sucos de frutas naturais. **Conclusão:** O que este trabalho demonstrou foi a pouca influência dos hábitos da geração mais antiga para a mais jovem. A independência e a liberdade buscada e valorizada por esta classe se encontra em todas as áreas de sua vida. A alimentação é a mais fácil de ser mudada e influenciada.

Palavras-chave: Estilo de vida, hábitos alimentares, reeducação alimentar.



Introduction: The contemporary world has brought many twists in food, among the factors that have led to this is the progress of agriculture and food processing. Eating habits are increasingly focused on fast food, with easy access in daily life, the exchange of old traditional food, such as beans and rice, for modern food, based on processed and ultraprocessed. The food balance, satisfaction of the taste with the norm and the nutritional standard that certain organism needs, is losing its space for the idioms and the diverse food restrictions, in favor of a "perfect body", which does not mean a health in day.

Objectives: To revalue the concepts of healthy eating, to develop a critical awareness about eating habits, to present the concepts of in natura, processed and ultraprocessed foods according to the food guide. **Methodology:** Two age groups from 17 to 21 years and from 38 to 73 years were used, these two bases of studies allow to observe the differences in the eating habits of individuals over the last years. The data collection was done from a questionnaire of frequency with 11 questions, supported by a board game for a greater dynamics, searching for more comprehensive results. **Results:** The age group between 17 and 21 years old, a large part of which consume processed and ultraprocessed products, the minority escapes from this concept, not even ingesting any type of such products, which means, the interviewees follow the "all or nothing" line. What both have in common and that was highlighted in the data collection, was the finding of the shortage of legumes, vegetables, fruit juices and fish in the students' weekly meals. In the age group between 38 and 71 years old, the situation was reversed, with home made sweets and salads being preferable, and the use and abuse of legumes and vegetables, cutting the soft drinks from natural fruit juices. **Conclusion:** What this work demonstrated was the little influence of habits from the older generation to the younger generation. The independence and freedom sought and valued by this class is found in all areas of your life. Food is the easiest to change and influence.

Keywords: Lifestyle, eating habits, food re-education.

Referências/references: BLEIL, S. I. O Padrão Alimentar Ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil. Cadernos de Debate. Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. UNICAMP. São Paulo, 1998. pp. 1-25.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar: Como ter uma alimentação saudável. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

FEITOSA, E.P.S; DANTAS C.A.O; ANDRADE, E.R.S; MARCELLINI, P. S.; MENDES, R.S. Hábitos alimentares de estudantes de uma universidade pública no nordeste, Brasil. v. 21, n. 2, p. 225-230, abr./jun. 2010.

WANDA, R. D. G. Departamento de Nutrição, Faculdade de Ciências Médicas, Pontifca Universidade Católica de Campinas. Av. John BoydDunlop s/nº, Campinas, SP 13020-904, Brasil. Artigo práticas e comportamento alimentar no meio urbano: um estudo no centro da cidade de São Paulo. Disponível:https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102311X1997000300021&script=sci_arttext&tIng=