



CONSUMO DE ALIMENTOS MARCADORES DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NÃO SAUDÁVEL

Alessandra Lourdes Da Silva
Deborah Cristinne Lopes Tomacheski
Edilceia Amaral Ravazzani

A alimentação saudável e balanceada com a mínima utilização de alimentos processados e ultraprocessados é uma das recomendações básicas do Guia Alimentar para a População Brasileira. O presente estudo buscou avaliar a ingestão do consumo de alimentos considerados marcadores de alimentação saudável e não saudável em alunos do 9º ano das capitais brasileiras. Para tanto foram analisados dados disponíveis na biblioteca digital do Ministério da Saúde de dois mil de dezesseis, os quais se referem a informações da alimentação escolar obtida por meio de pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, por meio da aplicação do inquérito de Frequência do Consumo Alimentar. Os dados analisados para a realização do presente estudo foram coletados no mês de agosto do corrente ano. Como resultado, referente aos alimentos marcadores de alimentação saudável foi observado que mais de 60% dos estudantes consumiram feijão cinco vezes por semana ou mais, considerando legumes e frutas frescas obteve-se um total de 37,7% e 32,7% respectivamente. Já em relação aos alimentos considerados não saudáveis cerca de 13,7% das crianças consumiram salgados fritos na semana, 41,6% consumiram doces, 31,3% fizeram uso de refrigerantes e 31,3% consumiam alimentos ultraprocessados. Houve variação entre os estados brasileiros na média de consumo, onde os estados do sul e sudeste apresentaram valores acima da média para o consumo de salgados ultraprocessados. Conclui-se que a alimentação das crianças avaliadas pode ser considerada inadequada podendo contribuir para o aumento da obesidade infantil, tornando-se assim um perigo para o aumento das doenças crônicas mais precocemente. Programar ações de educação nutricional ao público pode ajudar a promover a prática autônoma de hábitos alimentares mais saudáveis e a diminuição do consumo de alimentos ultraprocessados.

Palavras-chaves: Marcadores de alimentação saudável; guia alimentar; ultraprocessados; crianças; obesidade infantil; educação nutricional.