



INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR NA NUTRIÇÃO DE FAMÍLIAS

Beatriz Stefanuto Ribeiro

Resumo

A alimentação fora do lar tornou-se um fenômeno crescente nas últimas décadas, impulsionado por mudanças sociais, econômicas e comportamentais, como a rotina acelerada, a urbanização e o aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho. Essa realidade tem modificado significativamente os hábitos alimentares das famílias brasileiras, que buscam refeições rápidas e acessíveis, muitas vezes em detrimento da qualidade nutricional. O consumo frequente de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, açúcares e sódio, está associado a um maior risco de doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, além de contribuir para deficiências nutricionais e alterações metabólicas. Estudos nacionais, como os baseados na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) e no Inquérito Nacional de Alimentação (INA), indicam que indivíduos que se alimentam fora de casa tendem a apresentar dietas mais calóricas e com menor teor de micronutrientes essenciais. Diante desse cenário, o presente estudo busca compreender de que forma o hábito de realizar refeições fora do lar influencia a nutrição das famílias, analisando aspectos quantitativos e qualitativos da alimentação, as motivações que levam a essas escolhas e seus reflexos sobre a saúde. A investigação fundamenta-se em revisão de literatura científica, com ênfase em artigos publicados nas bases SciELO e PubMed, os quais evidenciam a necessidade de políticas públicas e estratégias educativas voltadas à promoção de escolhas alimentares mais conscientes e equilibradas, mesmo em contextos de conveniência. Observa-se que a reeducação alimentar e o incentivo ao consumo de refeições preparadas em casa, com estratégias de planejamento para que se tenham opções equilibradas e de fácil preparo, podem reduzir os impactos negativos desse comportamento alimentar. Conclui-se que compreender a influência da alimentação fora do lar é essencial para o desenvolvimento de intervenções nutricionais eficazes, capazes de promover a saúde e o bem-estar das famílias em meio às transformações sociais contemporâneas.

Palavras-chave: alimentação fora do lar; hábitos alimentares; saúde pública; nutrição familiar.