Promoção de hábitos alimentares saudáveis na ceia de Natal

AUTORES: Camille Quarteroli Machado (Autor), Carolina Vieira van Keulen (Co-Autor), Larissa Vieira da Silva (Co-Autor), Rhaissa de Landa Barbosa (Co-Autor), Cristiane Gonçalves de Oliveira Fialho (Orientador)

PALAVRAS-CHAVE: alimentação saudável, envelhecimento, hábitos saudáveis

RESUMO:
A população idosa é cada vez maior no Brasil. Juntamente com esse crescimento, ocorre uma elevação das doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão. A prática e estilo de vida saudáveis tornam-se imprescindíveis nessa parcela da população, a fim de evitar o surgimento de doenças e a institucionalização, bem como a melhoria da qualidade de vida. A Nutrição desempenha papel crucial através das ferramentas de educação alimentar e nutricional, por meio da incorporação de hábitos e práticas alimentares saudáveis. Objetivou-se fornecer opções saudáveis, bem como a substituição de ingredientes na ceia de Natal e, promover o comensalismo em idosos frequentadores de um grupo de terceira idade do município de Juiz de Fora - MG. Desta forma, realizou-se um lanche entre os participantes com preparações doces e salgadas, típicas desta data, as quais sofreram adaptações, por meio da substituição de alguns ingredientes por outros com propriedades de alegação funcional e maior valor nutricional. Previamente à degustação, as propriedades das preparações foram explicadas, expondo seus benefícios e impactos na saúde. Os idosos também participaram do preparo de algumas saladas servidas, com a mistura dos ingredientes. Posteriormente, ocorreu a degustação em uma mesa, onde todos praticaram o ato da comensalidade. As receitas foram distribuídas através de folder. A intervenção foi eficaz para evidenciar que as trocas por preparações mais saudáveis e funcionais podem ser colocadas em prática nas datas comemorativas. Os idosos constataram que a preparação permanece saborosa e com valor nutricional agregado, pois se torna mais saudável. Conclui-se que a intervenção gerou repercussão, pois possibilitou a troca de saberes entre os idosos e os alunos; a aquisição de informações relevantes sobre as propriedades funcionais de alguns alimentos, maioria de fácil acesso e aplicabilidade em receitas; além da desmistificação de que comida saudável não é saborosa.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2