Capacitação nutricional sobre rotulagem de alimentos para um grupo de idosos

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

PALAVRAS-CHAVE: Rotulagem, Envelhecimento, Nutrição

RESUMO:
Com o aumento da expectativa de vida, o Brasil vem passando por um processo de envelhecimento populacional. Os idosos constituem a população mais acometida pelas doenças crônicas não transmissíveis, isso se deve aos fatores genéticos, as mudanças fisiológicas e a fatores de risco modificáveis, entre eles a alimentação inadequada. Além disso, mudanças anatômicas e funcionais repercutem no estado nutricional dos idosos. Deste modo, faz-se necessário promover a alimentação saudável nessa população, de forma a dar-lhes empoderamento para a realização de melhores escolhas alimentares. Objetivou-se capacitar os idosos frequentadores de um grupo de terceira idade do município de Juiz de Fora - MG, a interpretar rótulos de alimentos e ter uma visão crítica sobre os mesmos. Foram utilizados recursos áudio visuais para introduzir todas as informações presentes nos rótulos, entre elas a informação nutricional, lista de ingredientes, data de validade, peso líquido, lote e origem, explicando suas respectivas funções, além de cartazes comparativos entre rótulos de determinados alimentos industrializados, demonstrando a importância de compreender o que está contido nos mesmos, para a realização de escolhas mais saudáveis. Foram distribuídos panfletos autoexplicativos sobre os pontos mais relevantes da palestra, com o intuito de auxiliá-los no momento da compra. Pode-se observar grande interesse dos alunos pelo assunto abordado, uma vez que muitos relataram que após a capacitação ficarão mais atentos ao realizar suas compras alimentares e identificar o que realmente estão consumindo. Conclui-se que essa abordagem demonstrou a importância de conhecer detalhadamente as informações contidas nos rótulos, gerando uma interessante troca de conhecimentos, com interação entre os participantes, discussões e participação ativa dos mesmos.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2