Apresentação do novo Guia Alimentar 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: Nutrição, Envelhecimento, Guia Alimentar

RESUMO:
O Brasil está passando por uma acelerada transição demográfica, com isso a população idosa vem aumentando com o passar dos anos. Juntamente a esse processo, também há um aumento na incidência de doenças crônicas não transmissíveis, que acometem em maior parte os idosos. Além disso, o processo de envelhecimento gera mudanças fisiológicas que tem repercussão na má nutrição dos idosos. Portanto, o conhecimento do Guia Alimentar para a População Brasileira faz-se necessário para essa população, de forma que os auxiliem na realização de escolhas alimentares mais saudáveis, de modo a contribuir para a qualidade de vida. Objetivou-se introduzir aos idosos frequentadores de um grupo de terceira idade do município de Juiz de Fora - MG, os conceitos presentes no novo Guia Alimentar para População Brasileira. Foram utilizados recursos áudio visuais para introduzir todas as informações presentes no novo Guia Alimentar para a População Brasileira, demonstrando a importância de conhecê-lo, sua aplicabilidade, o fácil acesso e entendimento. Além disso, foram especificados os conceitos sobre alimentos in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, ensinando os idosos a distinguirem quais alimentos devem ter prioridade na hora de realizar suas refeições. Para enriquecer o conteúdo foi montada uma mesa contendo as diferentes classificações dos alimentos apresentadas anteriormente, além das quantidades de sal, açúcar e gordura dos respectivos alimentos. A intervenção gerou interesse pelos alunos, e demonstração de grande surpresa em relação as quantidades de açúcar, sal e gordura nos alimentos processados e ultraprocessados. Também se pode notar futura melhora nos hábitos alimentares, observada através dos relatos de que passariam a dar preferência aos produtos in natura. Conclui-se que essa intervenção gerou interação e troca de conhecimentos entre os participantes, levando-os a terem escolhas alimentares mais saudáveis.

Instituição de Ensino: Universidade Federal Juiz de Fora

ISBN: 978-85-93416-00-2