



# 7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

## O SABOR E O SAUDÁVEL NAS OPÇÕES E PREFERÊNCIAS ALIMENTARES

**AUTORES:** Susana Moreira Padrão (Orientador), Odaleia Barbosa Aguiar (Co-Orientador), Thayssa de Lima Lourenço (Colaborador)

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação Saudável. Hábito Alimentar. Sabor dos Alimentos.

### RESUMO:

O consumo de uma alimentação saudável, associado à atividade física, tem sido apontado como requisito central para a adoção de um estilo de vida, também, saudável e para diminuição de riscos, relacionados às doenças crônicas não transmissíveis, como a obesidade. Os alimentos in natura e minimamente processados são a base para uma alimentação saudável, ao mesmo tempo em que devem ser evitados os alimentos processados e ultraprocessados. Conhecer os hábitos e preferências alimentares, dos indivíduos e coletivos, pode contribuir para uma reflexão sobre os atributos do alimento saudável e para problematizar as recomendações alimentares. Este projeto objetiva fomentar uma reflexão sobre os atributos da alimentação preconizada como saudável considerando as opções e preferências alimentares de usuários de um restaurante universitário. Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa, em que os usuários do restaurante universitário foram acercados na fila de acesso ao refeitório. Utilizou-se um roteiro de questões-guia elaborado para identificar o perfil, os critérios de escolha e as preferências alimentares desses usuários. O resultado apontou que os principais critérios de escolha utilizados, pelos estudantes, são o sabor, os alimentos saudáveis e o valor nutricional. Entretanto, as preparações indicadas como preferidas, como lasanha, feijoada e bife com batata frita, são constituídas por alimentos com alto valor calórico, adição de sal e frituras, além de alimentos processados, opções não preconizadas como saudáveis. Apesar do valor nutricional e do alimento saudável serem citados como critérios de escolha, as predileções alimentares não se coadunam com tais requisitos. Concluiu-se que os atributos do alimento saudável são conhecidos, porém esta informação não necessariamente determina a escolha alimentar. Pode-se inferir que para além das características nutricionais, aspectos como sabor e hábitos estão entre os determinantes das opções e preferências alimentares.

Instituição de Ensino: Universidade do Estado do Rio de Janeiro

ISBN: 978-85-93416-00-2

