

MUDANÇA DOS HÁBITOS ALIMENTARES DA POPULAÇÃO BRASILEIRA

ALMEIDA, B.C.T.¹ MARIN, T.²

RESUMO

Objetivo: Este trabalho propõe-se a avaliar a mudança dos hábitos alimentares da população brasileira. **Método:** Teve como base a revisão bibliográfica de materiais publicados em base de dados como SCIELO e Google acadêmico. **Resultados:** Foi construído um organograma, a fim de conhecer os hábitos alimentares desta população e os impactos causados. **Conclusão:** Conclui-se que o nutricionista é o profissional competente para educar a população a ter hábitos alimentares mais saudáveis.

Palavras-chave: Alimentação. Doenças Crônicas não Transmissíveis. Estilo de Vida.

ABSTRACT

Objective: This work aims to assess the change in eating habits of the Brazilian population. **Method:** It was based on a bibliographic review of materials published in databases such as SCIELO and academic Google. **Results:** An organization chart was built in the order to know the eating habits of this population and the impacts caused. **Conclusion:** It is concluded that the nutritionist is the competent professional to educate the population to have healthier eating habits.

Keywords: Food. Chronic Non-Communicable Diseases. Lifestyle.

¹ Beatriz Caroline Tenório de Almeida. Discente do Curso Bacharelado em Nutrição. Faculdade de Apucarana – Pr. (FAP). 2021. E-mail: beatriz.caroline-@outlook.com

² Tatiana Marin. Docente do Curso Bacharelado em Nutrição. Faculdade de Apucarana – Pr. (FAP). 2021. E-mail: marintati@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

Hábitos alimentares são os jeitos que os indivíduos ou grupos, escolhem e consomem alimentos que estão à sua disposição (ARRUDA, 1981). E segundo Franco (1995), os hábitos alimentares são a identidade social dos indivíduos. A alimentação é uma necessidade fisiológica, que está submetido a fatores culturais, regionais, religiosos e sociais. A ação de se alimentar traz a satisfação das necessidades do organismo (MEZOMO, 2002).

No Brasil, os hábitos alimentares foram formados pela mistura das culinárias indígenas, portuguesas e africanas, e ao longo dos anos foi conquistando suas próprias particularidades e originalidades. Em toda a região do país criou-se uma cultura apreciada, valiosa e diversificada, na qual desenvolveu-se uma culinária exclusiva, devido à intervenção das migrações, a capacidade de se adaptar ao clima e a disponibilidade dos alimentos (PINHEIRO, 2001).

De acordo com Oliveira e Thebaud-Mony (1997) os retratos da alimentação precisam ser avaliados perante vários aspectos: aversões e preferências, a renda familiar, os preços dos alimentos, estilo de vida, valor nutricional, a desigualdade social, as concepções culturais e as tradições culinárias.

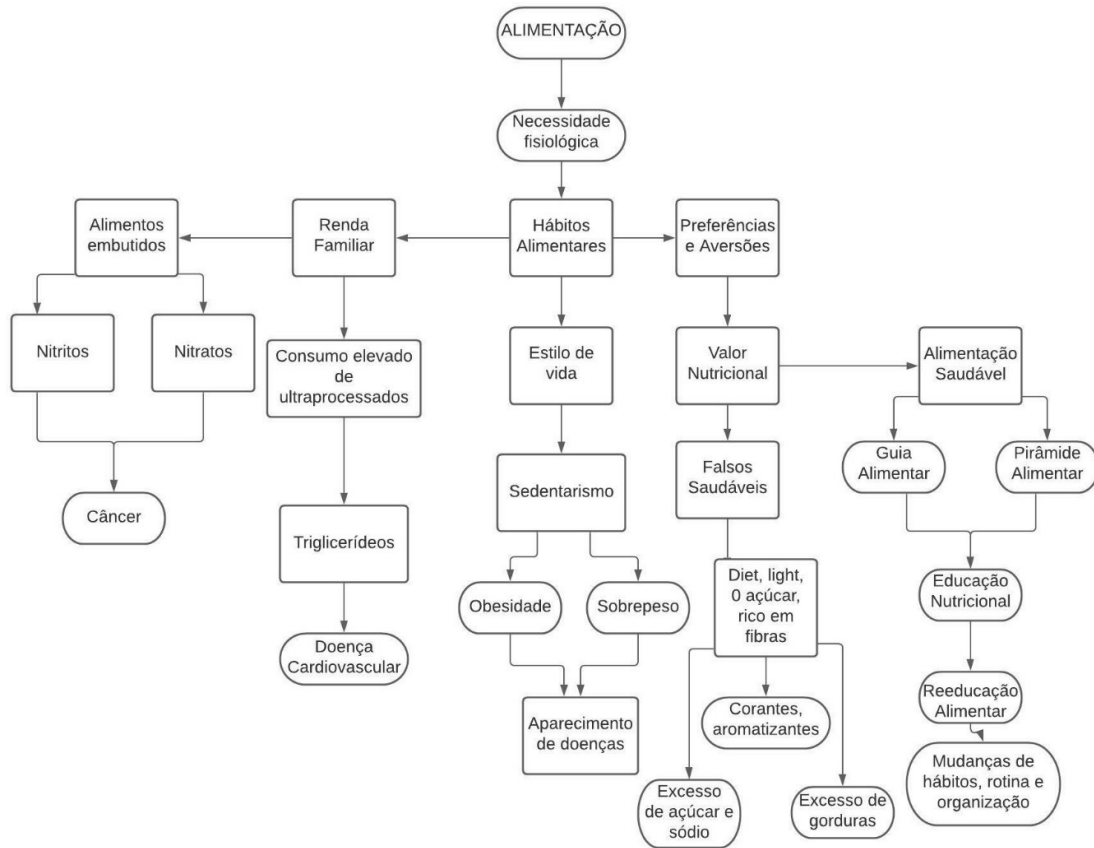
OBJETIVOS

Avaliar a mudança dos hábitos alimentares da população brasileira.

MÉTODO

Tratou-se de uma pesquisa de caráter de revisão bibliográfica de materiais anteriormente publicados, onde o pesquisador não influencia nos fatos que estão sendo estudados, apenas apontam as informações ou dados coletados, em um único momento, para futuramente realizar sua análise, no qual se baseou na elaboração de um novo estudo. A revisão da literatura foi feita a partir da pesquisa em bancos de dados, como, Biblioteca Virtual em Saúde (Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google acadêmico, livros artigos e revistas, sendo de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de inclusão para a análise das publicações, foram artigos que abordem os seguintes temas: Hábitos alimentares, doenças crônicas não transmissíveis, estilo de vida. Foram excluídos artigos que fogem do tema proposto, além de fontes não seguras, publicações ou artigos incompletos.

DESENVOLVIMENTO



Alimentação é uma necessidade fisiológica, que o organismo necessita para atender as necessidades energéticas, nutricionais e essenciais para o seu bom funcionamento, por meio do ato de se alimentar.

O **estilo de vida** é a melhor prevenção para o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis, é possuir uma alimentação balanceada e nutritiva, ter uma boa rotina de sono, praticar atividades físicas, evitar o consumo de tabaco, ter uma ingestão razoável de bebidas alcólicas e realizar os exames de rotina

Como a rotina do brasileiro é agitada e tem a falta de tempo, as marmitas acabam sendo uma aliada na hora de cuidar da alimentação. Pois, o planejamento e **organização**, é o segredo chave, para se ter **mudanças** e adotar novos hábitos alimentares, e ainda assim ter resultados em seus objetivos.

CONCLUSÃO

Após a leitura dos artigos científicos e a construção do organograma acredita-se que o brasileiro, está desembalando mais e descascando menos, ou seja, houve mudança dos seus hábitos alimentares, tendo um aumento na procura por alimentos mais práticos e fáceis, que nem sempre agregam os valores nutricionais para a saúde.

O nutricionista é o profissional competente para educar a população a ter hábitos alimentares mais saudáveis. O papel do profissional nutricionista, é mais que prescrever dieta para o emagrecimento. Ele é aquele que irá tornar seu organismo mais saudável, melhorar seu estilo e qualidade de vida, melhorar a alimentação e prevenir o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

ARRUDA, B.K.G. **Padrões alimentares da população brasileira**. INSTITUTO NACIONAL DA ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO-INAN, 1981, 64p.

MEZOMO, I. F. B. **Os serviços de alimentação: planejamento e administração**. Barueri (SP): Manole; 2002.;

OLIVEIRA, S. P.; THEBAUD-MONY, A. **Consumo alimentar: abordagem multidisciplinar**. Revista da Saúde Pública, v.31, n.2, p. 201-208, 1997.

PINHEIRO, K. **História da Alimentação**. Universitas Ciências da saúde; 2001. 3:173-190.