



AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE MORADORES DA REGIÃO METROPOLITANA DO RECIFE POR MEIO DE QUESTIONÁRIO: "ENTENDENDO OS ALIMENTOS ATRAVÉS DOS RÓTULOS"

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

SANTOS; Danuza Silva dos ¹, SOUSA; Hyan Ribeiro Prudêncio de ²

RESUMO

Introdução: O conhecimento acerca dos compostos presentes nos alimentos é motivo de dúvida por parte da população brasileira. A desinformação sobre a alimentação equilibrada e dos rótulos, gera situações em que os consumidores são estimulados a comprar alimentos endeusados como “os mais saudáveis” sem saber o que consomem. Atrelado a isso, o crescimento das comorbidades associadas ao consumo excessivo de alimentos industrializados, leva a busca pelo alimento saudável, estimulando a procura por “dietas da moda”, dificultando a possibilidade de tratamento por profissionais habilitados. **Objetivo:** Avaliar o consumo alimentar de moradores do Recife sobre o uso das gorduras, por meio de questionário de frequência. **Métodos:** Foi realizada uma pesquisa de campo, utilizando informações do Guia Alimentar para a população brasileira, no período de novembro de 2020. **Resultados:** Segundo a pesquisa constatou-se, predileção por manteiga. Porém, muitos participantes relataram utilizar a margarina habitualmente. Entretanto, do ponto de vista bioquímico e nutricional, a margarina é “ruim”, pois é um óleo vegetal, este sofre vários processamentos gerando gordura, diferente da manteiga que sofre um único processo, tornando-se mais saudável e melhor absorvida pelo corpo. Por isso, a leitura do rótulo têm grande importância, pois fornece informações essenciais. **Conclusão:** Diante do exposto, nota-se o quanto a desinformação sobre rótulos contribui negativamente na alimentação. É necessário clareza nos rótulos, contendo linguagem de fácil compreensão, facilitando o entendimento sobre o que se come. Logo, a educação nutricional urge como estratégia relevante para promoção da alimentação saudável. **Descritores:** Alimentos, Dieta e Nutrição; Consumo de Alimentos; Rotulagem de Alimentos.

PALAVRAS-CHAVE: Consumo Alimentar, Educação Nutricional, Nutrição, Rótulos

¹ Centro Universitário Maurício de Nassau, danuzasilvadossantos@gmail.com

² UNINASSAU, hyaan.ribeiro@hotmail.com