

Nutrição

AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES E TEMPO DE EXPOSIÇÃO À TELAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES EM VULNERABILIDADE SOCIAL DO MUNICÍPIO DE LAVRAS-MG

Ana Luiza dos Reis Morais - 7 módulo de Nutrição, UFLA, iniciação científica voluntária

Camila Maria de Melo - Orientador DNU, UFLA - Orientador(a)

Milena Serenini Bernardes - Coorientador DNU, UFLA

Resumo

Os hábitos alimentares de jovens, refletem o ambiente e a cultura alimentar em que estão inseridos. A situação de vulnerabilidade social pode levar a um comprometimento da qualidade da alimentação. O presente estudo, teve por finalidade, avaliar hábitos alimentares e tempo de tela de crianças e adolescentes em vulnerabilidade social, participantes de um projeto social do município de Lavras-MG. Participaram da pesquisa, 44 crianças e adolescentes, com idade entre 6 e 14 anos incompletos, participantes do projeto social 7 Gerações, localizado no município de Lavras- MG. A avaliação do consumo alimentar foi realizada por meio da aplicação de um Recordatório 24hs. Foi calculado o consumo de macro e micronutrientes, como vitamina C e ferro. Ademais, foram utilizadas questões específicas sobre o tempo de tela de cada indivíduo. Após os cálculos de porcentagem do VCT (Valor Calórico Total), constatou-se que: 4,5%(n=2) dos indivíduos têm consumo de carboidrato menor que o mínimo recomendado de 45%; 9%(n=4) consomem menos que o recomendado de proteína que é 10%, e 32%(n=14) consomem mais do que o máximo recomendado de lipídeos, que é de 35%. Dentre os indivíduos avaliados, apenas 11,5%(n=5), consomem frutas diariamente; em relação a verduras e legumes, 57%(n=25) consomem alimentos desses grupos; em contraste, o consumo diário de alimentos industrializados, foi relatado por 95,5%(n=42) dos indivíduos, sendo em média consumidas 3,79 porções por dia. Sobre o consumo de vitamina C, 54,5% dos indivíduos apresentam consumo menor do que o indicado para sua determinada faixa etária; já sobre o consumo de ferro, 90,9%(n=40) dos indivíduos consomem fontes vegetais e apenas 57,1% do total consomem fontes de origem animal. Em relação ao tempo de tela, 43,3%(n=19), assistem TV mais que 2 horas por dia, tempo que ultrapassa o recomendado pela OMS. Partindo desse pressuposto, pôde-se observar inadequações alimentares relevantes nos participantes. O elevado consumo de gorduras e açúcares, em contraste à baixa ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados, fontes de nutrientes importantes na adolescência

Palavras-Chave: hábitos alimentares, qualidade alimentar, criança e adolescente.

Instituição de Fomento: Universidade Federal de Lavras

Link do pitch: <https://youtu.be/qOrzR0zSwvs>