

HÁBITO ALIMENTAR

Autora: Francine Allebrand

I Centro Universitário UNIVATES, Graduação em Nutrição. Lajeado, RS.

RESUMO

O objetivo deste trabalho foi verificar os hábitos alimentares dos funcionários de uma empresa no município de Lajeado- RS. Para esta pesquisa foi elaborado um questionário com treze perguntas, abordando a frequência alimentar de frutas, verduras, água, cereais, leite, bebidas alcoólicas, frituras, carnes e conhecimento da pirâmide alimentar. De acordo com os resultados da pesquisa, considera-se importante que se enfatize desde a infância sobre um bom hábito alimentar e as escolhas que o indivíduo deve fazer, evitando assim possíveis doenças que possam vir a surgir na fase adulta por falta de uma boa alimentação.

Palavras-Chave: hábitos alimentares, frequência alimentar.

ABSTRACT

The objective of this work was verify the food habits of employees in a company in city of Lajeado – RS. For this research was elaborate a questionnaire with thirteen questions, addressing what is the food frequency of fruits, greens, water, cereals, milk, alcoholic drinks, frying, meat and they knowing about food pyramid. According the results of research, it is considered important to emphasize since childhood about good eating habits and the choices they has to make, avoiding possible diseases that may arise in adulthood from lack of proper nutrition.

Keywords: Food habits. Food frequency.

INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em outros países, o sobrepeso e a obesidade vêm crescendo aceleradamente. Paralelamente, a prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis vem aumentando e entre as principais causas destas doenças está a alimentação inadequada. Sendo assim, os países economicamente desenvolvidos, bem como a maioria dos países em desenvolvimento, estão atualmente definindo estratégias para o

controle de doenças crônicas não-transmissíveis, sendo uma destas a promoção da alimentação saudável.¹

Alguns tipos de alimentos, se consumidos regularmente durante longos períodos de tempo, parecem fornecer o tipo de ambiente que uma célula cancerosa necessita para crescer, se multiplicar e se disseminar. Esses alimentos devem ser evitados ou ingeridos com moderação. Neste grupo estão incluídos os alimentos ricos em gorduras, tais como carnes vermelhas, frituras, molhos com maionese, leite integral e derivados, bacon, presuntos, salsichas, lingüiças, mortadelas, dentre outros.⁴

Tente adicionar menos sal na hora de fazer a comida, aumentando o uso de temperos como azeite, alho, cebola e salsa. A Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de até 5 g de sal ou 2 g de sódio por dia, ou seja, o equivalente a uma tampa de caneta cheia. Ao fritar, grelhar ou preparar carnes na brasa a temperaturas muito elevadas, podem ser criados compostos que aumentam o risco de câncer de estômago e colorretal. Por isso, métodos de cozimento que usam baixas temperaturas são escolhas mais saudáveis, como vapor, fervura, pochê, ensopado, guisado, cozido ou assado.⁴

O perfil de consumo de alimentos que contêm fatores de proteção está abaixo do recomendado em diversas regiões do país. De acordo com uma pesquisa do Ministério da Saúde, que em 2010 entrevistou 54.367 pessoas, o padrão alimentar no país mudou para pior.⁴

Apesar de consumir mais frutas e verduras, o brasileiro continua a comer muita carne gordurosa (1 em cada 3 entrevistados) e tem optado por alimentos práticos, como comidas semiprontas, que são menos nutritivas. A ingestão de fibras também é baixa, onde se observa coincidentemente, uma significativa frequência de câncer de cólon e reto. O feijão, alimento rico em ferro e fibras, que tradicionalmente fazia o famoso par com o arroz, perdeu espaço na mesa dos brasileiros. Para agravar o quadro, eles também tem se exercitado menos. Em 2006, 71,9% da população revelava comer o grão ao menos cinco vezes na semana. Em 2010, a média caiu para 65,8%. No estado do Rio, a média de consumo do feijão ainda é alta: 71,7%. A queda na média nacional pode ser atribuída às mudanças na dinâmica da família brasileira, que tem tido cada vez menos tempo de preparar comida em casa e o feijão tem preparo demorado. O consumo de gorduras é mais elevado nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste, onde ocorrem as maiores incidências de câncer de mama no país.⁴

A alimentação deve conter alimentos de variados grupos como os carboidratos, vegetais, frutas, leite e derivados, carnes e leguminosas. O grupo dos carboidratos faz parte de cerca de 50% a 60% da nossa alimentação, eles nos fornecem energia e cada grama contém quatro calorias. O grupo de vegetais e das frutas é responsável pelo fornecimento de vitaminas e sais minerais, além de energia. O grupo do leite e dos derivados é responsável pelo fornecimento de proteínas e cálcio e cada grama de proteína fornece quatro calorias. O grupo das carnes e das leguminosas é responsável pelo fornecimento de proteínas e ferro, cada grama de proteína fornece quatro calorias. O grupo das gorduras é responsável pelo fornecimento de energia, transporte de vitaminas, regulação da temperatura corporal e proteção das articulações. Cada grama de gordura contém nove calorias.⁵

No esforço de impedir o avanço de problemas como obesidade e hipertensão no Brasil, o Ministério da Saúde criou mais uma iniciativa dentro da própria Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Agora, os profissionais de saúde vão ser capacitados para orientar os pacientes a terem uma rotina alimentar saudável. Além disso, as Unidades Básicas de Saúde e as Academias da Saúde vão contar com equipamentos para quem quiser conferir se está com o peso ideal para a altura. Com as ações, o coordenador adjunto de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde, Eduardo Nilson, espera que as orientações sobre alimentação saudável cheguem mais perto do cidadão.⁶

Uma alternativa de ação para a alimentação saudável deve favorecer, por exemplo, o deslocamento do consumo de alimentos pouco saudáveis para alimentos mais saudáveis, respeitando a identidade cultural-alimentar das populações ou comunidades. As proibições ou limitações impostas devem ser evitadas, a não ser que façam parte de orientações individualizadas e particularizadas do aconselhamento nutricional de pessoas portadoras de doenças ou distúrbios nutricionais específicos, devidamente fundamentadas e esclarecidas. Por outro lado, supervalorizar ou mistificar determinados alimentos em função de suas características nutricionais ou funcionais também não deve constituir a prática da promoção da alimentação saudável. Alimentos nutricionalmente ricos devem ser valorizados e entrarão naturalmente na dieta adotada, sem que se precise mistificar uma ou mais de suas características, tendência esta muito explorada pela propaganda e publicidade de alimentos funcionais e complementos nutricionais.⁷

MÉTODOS

A amostra foi feita com adultos, que trabalham numa empresa de alimentos no município de Lajeado no Rio Grande do Sul, que fazem suas refeições no restaurante da empresa, este é mantido por uma empresa terceirizada. A amostra foi constituída por 91 respondentes.

A pesquisa foi classificada como transversal, qualitativo, descritivo, pois foram investigados os hábitos alimentares dos funcionários, foi elaborado um questionário com treze perguntas abordando a frequência alimentar de vários alimentos como: conhecimento da pirâmide alimentar consumo de frutas, verduras, água, cereais integrais, leite, bebidas alcoólicas, frituras, carne.

RESULTADOS

Os principais problemas envolvendo a nutrição e a alimentação de correm do excesso ou da carência de determinados nutrientes. Segundo estudiosos, os problemas relacionados ao excesso de nutrientes, como à obesidade ou a carência destes, como a anemia, devem configurar entre as prioridades das ações atuais em saúde. Os sinais e os sintomas dessas doenças ocorrem após um período constante de inadequação no consumo alimentar. Dessa forma, o comportamento alimentar ocupa, atualmente, um papel central na prevenção e no tratamento de doenças. ²

Na promoção de uma alimentação saudável dois aspectos devem ser ressaltados: a mudança de um comportamento alimentar a longo prazo é um objetivo com elevadas taxas de insucesso, e os hábitos alimentares da idade adulta estão relacionados com os aprendidos na infância. Esses dois aspectos apontam para que a intervenção na promoção de comportamentos alimentares saudáveis deva incidir com maior ênfase nos primeiros anos da infância, para que os mesmos permaneçam ao longo da vida. ³

A pesquisa revelou que 61,54% dos indivíduos já ouviram falar sobre a pirâmide alimentar, 36,26% nunca ouviram falar da pirâmide alimentar e 2,20% não quiseram opinar.

Você já viu ou ouviu falar na pirâmide de alimentos?



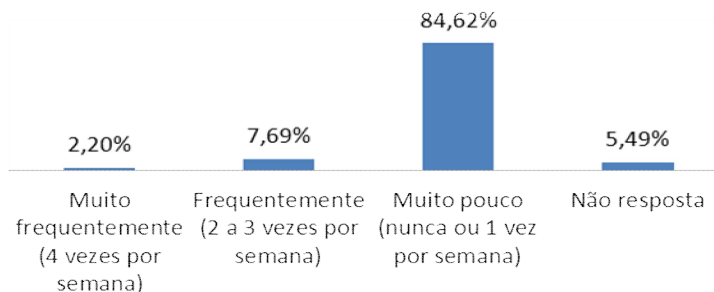
Dos pesquisados também foi perguntado se comiam frutas durante o dia, 29,67% responderam que comem fruta mais de uma vez por dia, 54,95% comem fruta somente uma vez por dia, 13,19% nunca consomem frutas e 2,20% não quiseram opinar. Frutas são ricas em vitaminas, minerais e fibras e devem estar presentes diariamente nas refeições. O Guia Alimentar da população brasileira recomenda três porções de frutas por dia, é adequado que o indivíduo além de consumir essa quantidade de frutas consuma frutas variadas. O consumo mínimo recomendado é de 400gramas/dia.

Come fruta durante o dia?

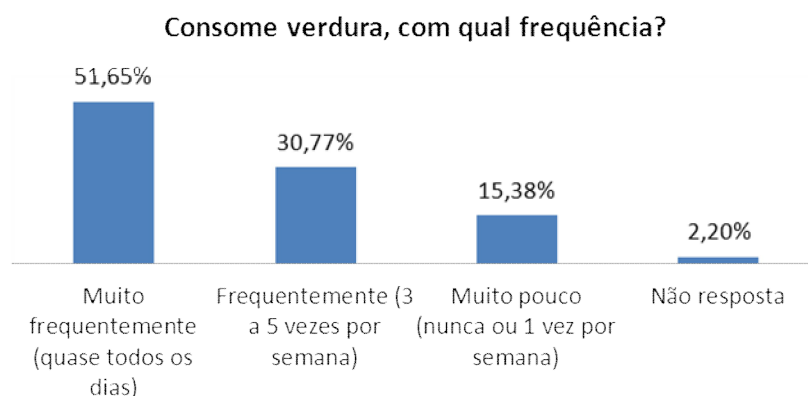


Foi abordado a frequência que consumiam peixes, 2,20% responderam que consomem muito frequentemente (4 vezes por semana) peixe, 7,69% consomem frequentemente (2 a 3 vezes por semana), 84,62% consomem muito pouco (nunca ou 1 vez por semana) e 5,49% não opinaram. Peixes fazem parte de uma alimentação nutritiva que contribui para a saúde e para o crescimento saudável. É recomendado consumir uma porção de proteína por dia.

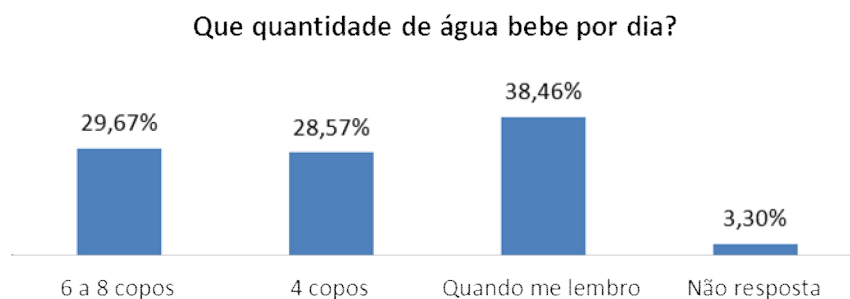
Com que frequência come peixe?



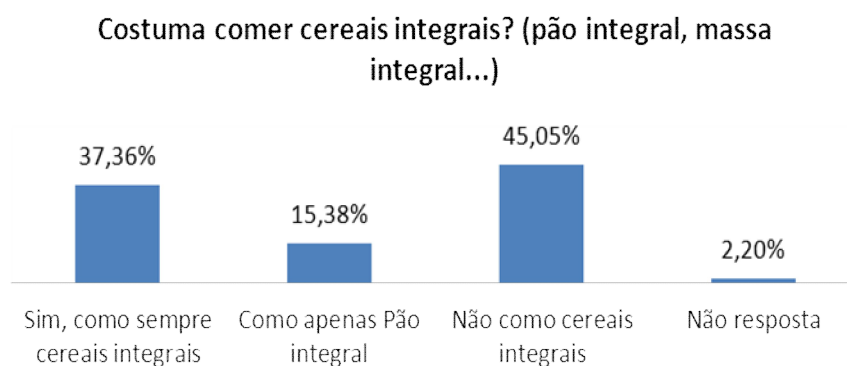
“O indivíduo consome verduras com frequência” foi uma das perguntas abordadas e com 51,65% consomem muito frequentemente (quase todos os dias) verdura, 30,77% consome frequentemente (3 a 5 vezes por semana), 15,38% consomem muito pouco (nunca ou 1 vez por semana) e 2,20% não quiseram opinar. Verduras são ricas em vitaminas, minerais e fibras. Devem estar presentes diariamente nas refeições, pois contribuem para a proteção da saúde e diminuição de ocorrências de doenças. É recomendado o consumo de 3 porções diariamente de verduras (Guia Alimentar da População Brasileira).



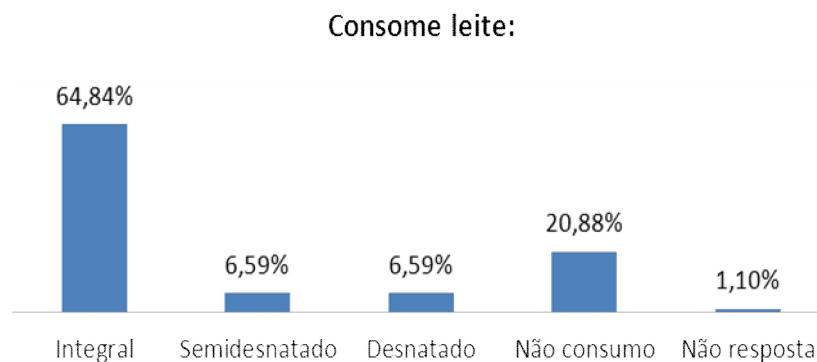
A pesquisa pede a quantidade de água que bebe por dia: 29,67% dos respondentes bebem seis a oito copos de água, 28,57% bebem quatro copos de água, 38,46% bebem quando lembram e 3,30% não quiseram opinar. A água é um alimento indispensável para o funcionamento adequado do organismo, é de vital necessidade que a água seja tratada, fervida ou filtrada. É recomendado que se beba cerca de dois litros de água por dia (seis a oito copos de água), dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.



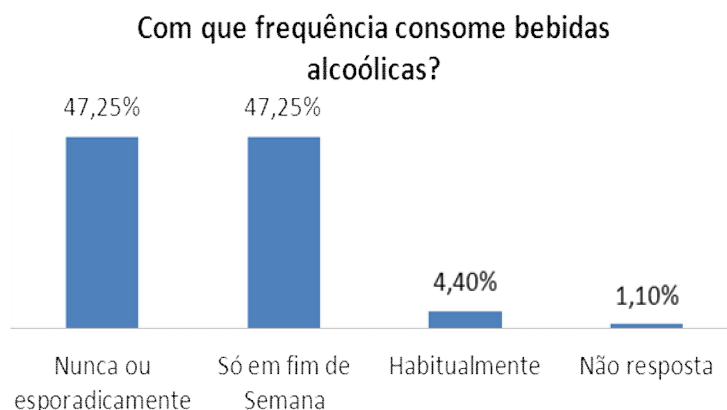
Foi perguntado se o individuo costuma comer cereais integrais como pão integral, massa integral entre outros, 37,36% responderam que comem sempre cereais integrais, 15,38% comem apenas pão integral, 45,05% não comem cereais integrais e 2,20% não quiseram responder. Os cereais integrais são a mais importante fonte de energia e o principal componente das refeições conforme o “Guia Alimentar da População Brasileira”. É recomendado o consumo de seis porções por dia de cereais.



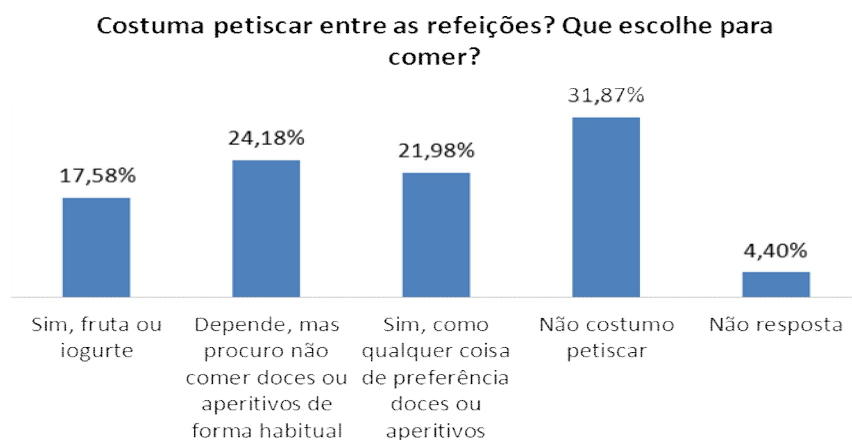
Foi perguntado se o individuo consome leite e 64,84% consomem leite integral, 6,59% consomem leite semidesnatado, 6,59% leite desnatado, 20,88% não consomem leite e 1,10% não quiseram responder. O leite faz parte de uma alimentação nutritiva que contribui para a saúde e para o desenvolvimento saudável. O consumo recomendado é de três porções por dia, para os adultos é recomendado que consumissem leite e derivados com menos gordura.



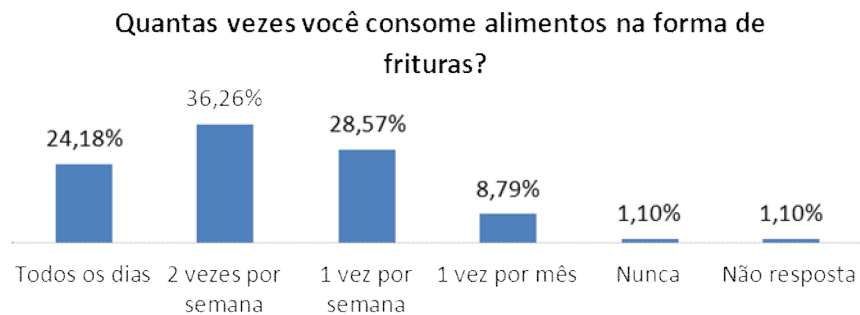
Com que frequência consome bebidas alcoólicas, 47,25% nunca consomem ou esporadicamente, 47,25% consomem apenas em finais de semana, 4,40% consomem habitualmente e 1,10% não quiseram opinar.



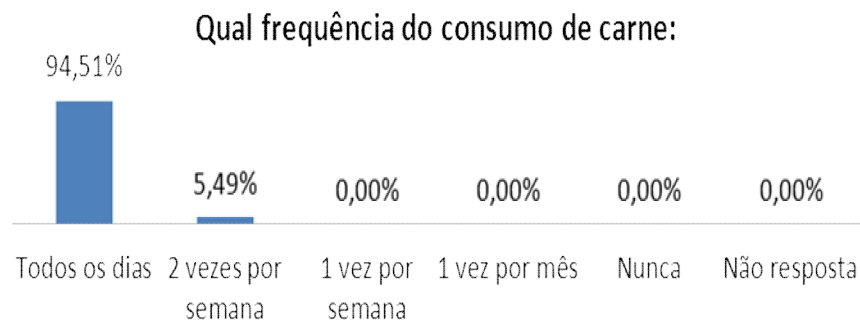
Uma das perguntas foi se o indivíduo costuma petiscar entre as refeições e o que escolhe para comer, 17,58% responderam que sim e comem frutas ou iogurte, 24,18% responderam que dependia, mas que não costumavam comer doces ou aperitivos de forma habitual, 21,98% costuma petiscar qualquer coisa, de preferência doce ou aperitivos, 31,87% não costumam petiscar, 4,40% não quiseram opinar.



Quantas vezes consomem alimentos na forma de frituras, 24,18% responderam que consomem frituras todos os dias, 36,26% consomem duas vezes por semana, 28,57% consomem uma vez por semana, 8,79% uma vez por mês, 1,10% nunca consomem, 1,10% não quiseram opinar. Para uma boa alimentação é preciso que se diminua a quantidade de frituras, prefira comidas que utilizem poucas quantidades de óleo, opte por assados, grelhados, cozidos, ensopados.

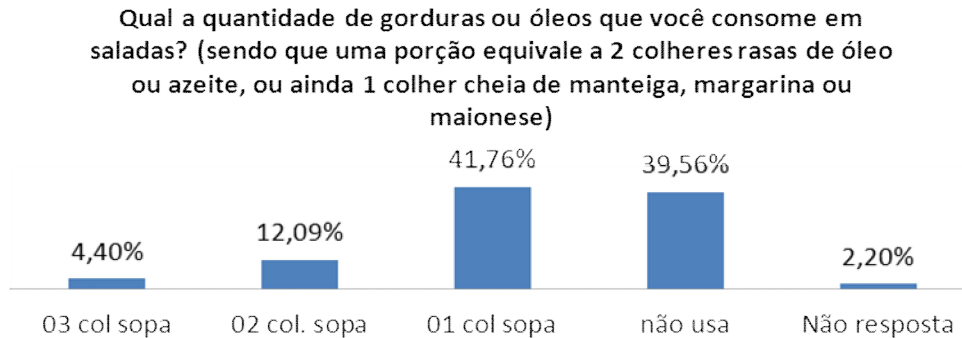


Qual a frequência do consumo de carne vermelha, 94,51% consome todos os dias, 5,49% consomem duas vezes por semana. É recomendado o consumo de três porções ao dia, preferencialmente carnes magras, tirando o excesso de gordura que esteja aparente antes da preparação. Coma pelo menos uma vez por semana vísceras e miúdos, esses alimentos são excelentes fontes de ferro, que é fundamental para evitar anemia.

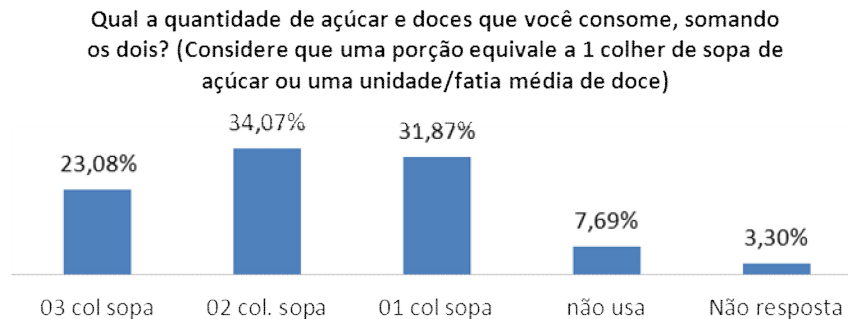


Qual a quantidade de gorduras ou óleos que consomem em saladas (sendo que uma porção equivale a duas colheres rasas de óleo ou azeite, ou ainda uma colher cheia de

manteiga, margarina ou maionese), 4,40% consomem três colheres de sopa, 12,09% consomem duas colheres de sopa, 41,76% consomem uma colher de sopa, 39,56% não usa e 2,20% não quis opinar. Gorduras são fontes de energia, o consumo em excesso pode ocasionar riscos à saúde como obesidade, diabete e hipertensão arterial. É recomendado o consumo diário de uma porção do grupo dos óleos e gorduras, dê preferência aos óleos vegetais, azeite e margarina, livres de gorduras trans.



Qual a quantidade de açúcares e doces que você consome, somando os dois (considerando que uma porção equivale a uma colher de sopa de açúcar ou uma unidade/fatia média de doce), 23,08% consomem três colheres de sopa, 34,07% consomem duas colheres de sopa, 31,87% uma colher de sopa, 7,69% não consome e 3,30% não quiseram opinar. Açúcares são fontes de energia e podem ser encontrados naturalmente em frutas, mel ou serem acrescentados em preparações. É recomendado o consumo de uma porção do grupo dos açúcares por dia (Guia Alimentar da População Brasileira).



CONCLUSÃO

Nesta pesquisa verificamos que mais da metade (61,54%) dos pesquisados já ouviu falar da pirâmide alimentar, o que nos remete a entender, que, conhecendo a pirâmide alimentar os indivíduos já podem ter feito possíveis mudanças em sua alimentação durante o tempo.

A pesquisa permitiu verificar que o consumo diário de frutas e verduras esta abaixo do recomendado, podendo levar a problemas de nutrição.

O consumo de água esta abaixo do indicado pelo guia alimentar da população brasileira.

Constatou-se que a maior preferencia pelo leite é o integral, intende-se que o leite integral por conter grande quantidade de gordura pode ocasionar problemas cardiovasculares, entre outros.

Verificou-se que muitas pessoas costumam petiscar no meio das refeições, mas se têm um numero expressivo de indivíduos que consomem petiscos como doces.

Apesar de a empresa fornecer praticamente todos os dias algum alimento em forma de fritura o consumo dela todos os dias possui um número pouco expressivo, se comparado com a preferencia de consumir frituras duas vezes por semana e uma vez por semana.

A uma grande preferencia pelos indivíduos de consumo de carne vermelha todos os dias.

Para saladas a aplicação de óleos, foi observada que uma grande maioria utiliza apenas uma colher de sopa de óleo para temperar as saladas e muito próximo desse percentual estão os funcionários que preferem não utilizar esse tipo de tempero.

O uso de açucars e doces estão bem equilibrados, sendo usados tanto 3 colheres de sopa, como 2 e 1 colheres.

O consumo de cereais integrais esta tendo uma maior aceitação nos entrevistados, um pouco mais que cinquenta por cento consomem algum tipo de cereal integral.

O habito de comer peixes no sul do país não é muito forte, um dos fatores que propicia um baixo consumo de peixe é a distancia dos mares e o preço elevado, nessa empresa

podemos observar que aproximadamente oitenta e cinco por cento consomem muito pouco peixe ou quase nunca.

Apesar de alguns indivíduos não possuírem uma boa alimentação, podemos concluir que a maioria deles se alimenta adequadamente. Os funcionários consomem uma pequena quantidade de frituras, açúcares possibilitando que aja uma alimentação menos calórica, os indivíduos também mostram uma maior aceitação em produtos integrais, esse conjunto já torna a alimentação mais saudável e menos prejudicial à saúde. Poderia ser recomendado que essa empresa incentivasse o consumo de frutas, legumes e água para estimular o consumo destas, melhorando assim ainda mais a alimentação.

AGRADECIMENTOS

À professora Adriana Bitello pela dedicação na orientação deste trabalho e contribuições que enriqueceram esta pesquisa.

À empresa que deu o espaço para ser realizado esta pesquisa.

Aos funcionários que se dispuseram a participar.

À minha família que amo tanto e que vibra com as minhas conquistas.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: World Health Organization; 2003.
2. Frutuoso MFL, Vigantzky VA, Gambardella AMD. Níveis séricos de hemoglobina em adolescents segundo estágio de maturação sexual. Rev Nutr. 2003; 16(2):155-62.
3. De Bourdeaudhuij I. Family foods rules and healthy eating in adolescents. J Health Psychol. 1997; 2(1): 45-56.
4. INCA Acessado em: http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=18
5. Guia Alimentar, publicado pela Phoenix Comunicação 2009

6. Ministério da Saúde.

Acessado: <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/3377/162/populacao-recebera-dicas--de-alimentacao-saudavel.html>

7. Guia alimentar da população brasileira- Ministério da Saúde.

Acessado em:

http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&frm=1&source=web&cd=1&ved=0CCMQFjAA&url=http%3A%2F%2Fdtr2001.saude.gov.br%2Feditora%2Fprodutos%2Flivros%2Fpdf%2F05_1109_M.pdf&ei=nF9WUPhJhfryBLOkgLgH&usg=AFQjCNHK6UuJCUfpQAcqnExkAtnRjy_IyA