



PRÁTICAS ALIMENTARES NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

*Apolyanna Nayra Lopes Martins*¹

*Joyce Maria de Sousa Oliveira*²

*Nathasha Maria Vieira Pessoa Saldanha*³

*Aline Santos Lima*⁴

*Adriana Brito Umbelino*⁵

*Larysse Maira Cardoso Campos Verdes*⁶

*Martha Teresa Siqueira Marques Melo*⁷

INTRODUÇÃO: As práticas alimentares saudáveis devem ter como enfoque primário o resgate de hábitos alimentares regionais com um consumo de alimentos *in natura* e de alto valor nutritivo, incluindo frutas, legumes e verduras, cereais integrais, tubérculos e raízes, feijões, sementes e castanhas, leite e derivados e carnes e ovos, considerando-se sempre sua segurança sanitária. A alimentação saudável contribui para a proteção contra doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão. Além disso, ela estimula o prazer, valoriza a cultura alimentar e promove a saúde.

OBJETIVOS: Verificar o conhecimento sobre a importância das práticas alimentares saudáveis para a promoção da saúde e executar preparações contendo alimentos saudáveis utilizando técnicas adequadas de preparo para assimilação dos nutrientes às necessidades do organismo.

METODOLOGIA: Foram realizadas duas oficinas com a temática “Práticas alimentares na promoção da saúde”, considerando-se o guia Alimentar para a população brasileira, com 25 alunos adultos e idosos, no laboratório de Técnica Dietética do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Piauí, no mês de maio de 2014, como atividade da disciplina Nutrição e Gastronomia do Projeto “Mediações pedagógicas para promoção da saúde da população adulta e idosa”, envolvendo, ainda, 10 monitores e 02 professores. Na primeira oficina, houve a abordagem teórica, com exposição dialogada sobre o conceito, importância e atributos, de uma alimentação saudável, bem como o número e a composição das refeições, os tipos e a combinação de alimentos que integram a referida alimentação. Na segunda oficina, a turma foi dividida em quatro grupos para executar preparações saudáveis, como arroz com couve, arroz com açafrão, chuchu recheado com vegetais e proteína texturizada de soja e salada tropical. Após a finalização da produção das preparações, cada grupo apresentou o seu prato explicando a técnica empregada. Posteriormente, houve discussão dos resultados alcançados e degustação das preparações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Verificou-se participação efetiva dos alunos nas atividades realizadas. Os mesmos relataram seus conhecimentos a respeito da alimentação saudável e seus atributos, conforme as seguintes falas: “Uma refeição saudável deve ser acessível, harmônica, colorida, saborosa e segura” (Participante 1); “O ideal é fazermos três refeições completas e três lanches para que possamos suprir as necessidades do nosso corpo” (Participante 2); “Temos que dar preferência as frutas, aos cereais integrais e a leite e derivados desnatados” (Participante 3).

CONCLUSÃO: As práticas alimentares saudáveis interferem positivamente na qualidade de vida das pessoas, sendo uma ferramenta importante para a promoção da saúde. Dessa forma, verificou-se que os participantes, após as oficinas, souberam a importância das práticas alimentares saudáveis e da utilização de alimentos saudáveis para a promoção e manutenção da saúde.

1 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI - 2 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI - 3 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI - 4 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI - 5 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI - 6 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI. - 7 - UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-UFPI.