



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, verduras, cereais integrais, tubérculos, raízes, feijões, sementes, castanhas, leite e derivados, 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 atividades da disciplina Nutrição e Gastronomia, do projeto “Mediações pedagógicas para promoção da saúde da população adulta e idosa”, envolvendo, ainda, dez monitores e dois 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. Eles 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 às 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 ferramentas importantes para a promoção da saúde. Dessa forma, verificou-se que, após as oficinas, os participantes 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.