

USO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR NA AVALIAÇÃO DOS HÁBITOS ALIMENTARES NO ENSINO SUPERIOR

Síndel Gabriela de Lira¹, e-mail: sindel.gabriela@souunit.com.br

Heloisa Helena Chagas Cajueiro de Freitas², e-mail:
heloisa.helene@souunit.com.br

Isadora Souza Vasconcelos Aureliano³, e-mail:
isadora.vasconcelos@souunit.com.br

Maria de Lourdes da Silva Gomes de Azevedo⁴, (Orientadora), e-mail:
maria.azevedo@souunit.com.br

Albérico José de Moura Saldanha Filho⁵ (Orientador), e-mail:
albericosaldanhafilho@gmail.com

Centro Universitário Tiradentes/Nutrição/Maceió, AL.

4.05.00.00-4 – Nutrição 4.05.03.00-3 - Análise Nutricional de População

RESUMO: A pirâmide alimentar representa uma distribuição nutricional adequada à manutenção e/ou recuperação da saúde, tendo como base o valor biológico dos alimentos, sendo a mesma adaptada por grupo alimentar dependendo do público a ser alcançado. Uma alimentação saudável deve possuir um percentual de macronutrientes e micronutrientes que atendam às necessidades fisiológicas do indivíduo. O ingresso no ensino superior representa uma mudança importante no perfil alimentar dos discentes, geralmente associados ao aumento da ingestão de alimentos com baixo valor nutricional, hipercalóricos, ricos em lipídios e carboidratos de alto índice glicêmico, os quais contribuem para o desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), tais como obesidade, doenças cardiovasculares e outras comorbidades. Por meio de um estudo transversal, foi analisado o perfil alimentar de 160 discentes e docentes do Centro Universitário Tiradentes, UNIT-AL, por meio da aplicação de um questionário online (Google Forms ®) aplicado entre os dias 14 e 16 de setembro de 2018. Os resultados indicaram que os carboidratos representam um percentual significativo do total de alimentos ingeridos diariamente, estando representados principalmente por arroz (79,4%), seguido por pães (58,1%) e cuscuz (54,4%). Dentre os alimentos com alto índice glicêmico, os açúcares encontrados no ápice da pirâmide, possuindo por seguimento baixo valor nutricional e estando constituído no grupo alimentar dos lipídios, tiveram uma contribuição relevante (75%), seguido por alimentos ultraprocessados tais como chocolate (35,6%) e biscoitos recheados (28,7%). Esses resultados indicam uma maior suscetibilidade no risco de desenvolvimento de DCNT como diabetes mellitus tipo dois, doenças cardiovasculares, câncer e doença respiratória crônica. Uma alimentação saudável

depende de escolhas alimentares adequadas. Os açúcares podem ser consumidos moderadamente juntamente com o consumo de alimentos de todos os grupos da pirâmide alimentar, associado também a hábitos de vida saudáveis e à prática de atividade física regular. Em suma, a pesquisa traz relevância para melhoria dos maus hábitos alimentares dentro da instituição, como mecanismo de difusão para hábitos saudáveis constantes que poderão ser iniciados dentro do âmbito acadêmico. Com o resultado desta pesquisa, faz-se necessário intervir o corpo acadêmico através de campanhas, palestras e panfletagens informativas como incentivo à diminuição do consumo excessivo de alimentos com alto índice glicêmico.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação, pirâmide, saúde.

ABSTRACT: The food pyramid represents an adequate nutritional distribution for the maintenance and/or recovery of health, based on the biological value of the food, being adapted by the food group depending on the public to be reached. A healthy diet must have a percentage of macronutrients and micronutrients that complies with the individual's physiological needs. The admission to higher education represents an important change in the dietary profile of students, generally associated with increased intake of foods with low nutritional value, hypercaloric, rich in lipids and carbohydrates of high glycemic index, which contribute to the development of chronic non-communicable diseases (NCDs), such as obesity, cardiovascular diseases and other comorbidities. Through a cross-sectional study, it was analyzed the dietary profile of 160 students and professors of the Tiradentes University Center, UNIT-AL, through the application of an online questionnaire (Google Forms ®) applied between 14 and 16 September 2018. The results indicated that carbohydrates represent a significant percentage of the total food ingested daily, being mainly represented by rice (79.4%), followed by breads (58.1%) and couscous (54.4%). Among the foods with high glycemic index, the sugars found at the apex of the pyramid, having a low nutritional value and being constituted in the lipid food group, had a relevant contribution (75%), followed by ultraprocessed food such as chocolate (35.6%) and sandwich cookies (28.7%). These results indicate a greater susceptibility to the risk of developing NCDs such as type two diabetes mellitus, cardiovascular diseases, cancer and chronic respiratory disease. A healthy eating depends on adequate food choices. Sugars can be consumed moderately along with the food consumption of all the food pyramid groups, associated with healthy lifestyle habits and regular physical activity practice. In short, the research brings relevance to the improvement of bad eating habits within the institution, as a diffusion mechanism for constant healthy habits that can be initiated within the academic realm. With the result of this research, it is necessary to intervene the academic body through campaigns, lectures and informational panfletings as an incentive to reduce the excessive consumption of foods with high glycemic index.

Keywords: food, health, pyramid.