II MOVAN
MOSTRA DE VIVÊNCIAS ACADÊMICAS EM NUTRIÇÃO

Guia alimentar para população brasileira: um aliado para uma alimentação saudável

Autor(res)

Andrea Schulz Galvão
Kéren-Hapuc Teixeira Duarte
Emily Bonfim De Almeida Melatte
Joao Gabriel Vargas Cordeiro
Yam Victor Paiva Dos Santos

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

O Guia Alimentar é um instrumento oficial com diretrizes alimentares dedicadas para toda a população brasileira a partir dos 2 anos com o objetivo de orientar em relação a escolhas alimentares mais saudáveis. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).O nutricionista destaca-se como essencial para a gestão do guia alimentar, capacitando-se para liderar processos que promovam o bem-estar através de escolhas alimentares conscientes. O objetivo deste trabalho foi promover o conhecimento do guia alimentar da população brasileira, pois ele traz orientações sobre como ter uma alimentação saudável contendo conhecimento necessário para ajudar a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer.

Objetivo

O objetivo deste trabalho foi promover o conhecimento do guia alimentar da população brasileira, pois ele traz orientações sobre como ter uma alimentação saudável contendo conhecimento necessário para ajudar a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, hipertensão, obesidade e câncer.

Material e Métodos

Foi feita uma intervenção nutricional através do guia alimentar relacionada a doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) em um paciente com Asma, por meio de uma anamnese utilizando assim os seguintes materiais:
. O guia alimentar para a população brasileira
. Computador de mesa
. Lápis e caneta
. Papel

Resultados e Discussão

A intervenção proporcionou um entendimento mais claro sobre o Guia Alimentar. Durante essa experiência, foram adquiridas novas ideias relacionadas à alimentação, destacando a aplicação prática dos princípios do guia.

Observou-se como as escolhas de ingredientes e técnicas de preparo impactam diretamente o valor nutricional dos alimentos. Além disso, houve mudanças significativas de hábitos culinários como, a aplicação de temperos apropriados. A conscientização em relação aos valores nutricionais dos alimentos tornou-se evidente, percebendo que as escolhas alimentares refletem diretamente na saúde.

Conclusão

A intervenção nutricional foi elaborada com sucesso, tendo em vista o conhecimento passado através do guia alimentar. A experiência que se teve desse projeto vai servir para os futuros nutricionista terem melhor desempenho na profissão.

Referências

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.