Pesquisa sobre o consumo de produtos in natura e ultra processados

Autor(res)

Ana Paula Carli De Almeida
Andressa Matos Mendes Biffi

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIC BEIRA RIO

Introdução

Percebe-se que pela correria do dia a dia, a maioria das pessoas, optam pela praticidade e por este motivo, consomem mais alimentos ultra processados. Foram elaboradas perguntas para verificar a porcentagem de consumo entre a alimentação natural e industrializados.
Para o alimento in natura, as perguntas foram referentes ao consumo de frutas e verduras, e para os industrializados; de refrigerante e açúcar.

Objetivo

O objetivo dessa pesquisa foi analisar como esta a alimentação dos entrevistados.

Material e Métodos

Foram elaboradas 9 perguntas no googleForms e enviadas para alguns participantes.
39 participantes responderam.
As perguntas foram referentes;
-Ao habito de consumo diário e semanal de frutas e as quantidades.
-Ao habito de consumo de legumes e verduras nas principais refeições e a quantidade de variedades por refeição.
-Ao consumo de refrigerante e aqueles que consomem, se preferem o zero ou o normal.
-Ao consumo de açúcar diário.

Resultados e Discussão

Conforme os dados coletados, com 51,3% a maior parte dos entrevistados, mesmo que com uma percentual baixa, respondeu que não tem o habito de consumir frutas diariamente.
41% não consome fruta diariamente e 28,2% são aqueles que consomem ao menos uma fruta por dia. Com 84,6% a maioria respondeu que tem o habito de comer frutas semanalmente, 25,6% consome 2 frutas, 20,5% três frutas e 17,9% quatro frutas por semana.
Referente aos legumes e verduras, 84,6% consomem diariamente nas principais refeições, e a maioria com 53,6% consome 2 variedades.
Para os industrializados, a maioria com 43,6% consome refrigerante, 38,5% consome as vezes e somente 17,9% não consome sendo, 57,6% os que consomem o normal e 42,4% o zero. Já para o consumo de açúcar, a

diferença foi grande, a maioria com 71,8% respondeu que consome açúcar diariamente.

Conclusão

Pude observar para os alimentos processados, que a maioria dos entrevistados tem o habito de consumo diário de açúcar e preferem o refrigerante normal. Para os alimentos in natura, observei que a maioria tem a facilidade para a ingestão de verduras e legumes diária, e que a minoria tem o habito diário no consumo de frutas.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde (MS). Guia Alimentar para a População Brasileira Brasília: MS; 2014. Brasil.