



IV SEMINÁRIO TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO DE NUTRIÇÃO

Anhanguera

Nutrição

Hábitos Alimentares E A Sua Relação Com As Doenças Crônicas Não Transmissíveis

Autor(res)

Danielle Fernandes Alves
Iasmin Silva De Souza

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Este artigo aborda os hábitos alimentares e sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), destacando sua importância na saúde da sociedade. Os hábitos alimentares são comportamentos relacionados à alimentação, incluindo o tipo e a origem dos alimentos consumidos. Uma alimentação saudável, baseada em alimentos in natura e minimamente processados, é fundamental para um estilo de vida saudável. Os hábitos alimentares na infância são influenciados desde a gestação até a introdução alimentar, sendo a aprendizagem social um fator importante na formação das preferências alimentares das crianças. Na adolescência, os hábitos alimentares são moldados por influências sociais, midiáticas e de autoimagem corporal, podendo resultar em escolhas não saudáveis. Os hábitos alimentares inadequados na adolescência podem persistir na idade adulta, levando ao consumo excessivo de alimentos processados e ultraprocessados. No envelhecimento, mudanças fisiológicas e sensoriais afetam o apetite e a capacidade de alimentação adequada, aumentando o risco de DCNT. As DCNT, como doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas, têm forte ligação com hábitos alimentares pouco saudáveis, sendo evitáveis por meio de um estilo de vida saudável. Estratégias de prevenção incluem a prática regular de atividade física, abstenção do tabagismo e consumo moderado de álcool, além da adoção de uma dieta balanceada. O objetivo principal deste estudo consistiu em descrever os hábitos alimentares e a sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis. Buscou-se identificar e discutir o impacto desses hábitos na alimentação, saúde e qualidade de vida da sociedade. O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica que está dentro dos pressupostos metodológicos da pesquisa qualitativa e descritiva, que foram realizados através de estudos bibliográficos, a fim de aprofundar no tema hábitos alimentares e a sua relação com as Doenças crônica não transmissíveis.