

CONSUMO DE ALIMENTOS CONFORME O GRAU DE PROCESSAMENTO E A AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE MULHERES GAÚCHAS

Carolina Pagnoncelli Gabrielli; Universidade Federal do Paraná; carolinapgabrielli@gmail.com

Simone Bonatto; Universidade de Caxias do Sul; sbonatto1@ucs.br

Josiane Siviero; Universidade de Caxias do Sul; jsiviero@ucs.br

RESUMO

Introdução: Ao longo da vida são estabelecidas preferências alimentares, predominando escolhas alimentares mais palatáveis a cada indivíduo sendo na maioria das vezes, alimentos industrializados. Essa composição alimentar ingerida diariamente e em grande quantidade, reflete no aumento do excesso de peso e da prevalência de outras doenças crônicas. **Objetivo:** avaliar as preferências alimentares, conforme o grau de processamento de alimentos e relacionar com a avaliação nutricional de mulheres moradoras da Serra Gaúcha. **Método:** Trata-se de um estudo transversal retrospectivo. A amostra foi composta por 204 mulheres com idade ≥ 50 anos. As variáveis demográficas analisadas foram: idade, estado civil, renda e escolaridade. Quanto a avaliação nutricional, foram consideradas circunferência da cintura (CC) e índice de massa corporal (IMC), e o consumo alimentar foi avaliado mediante a questionário de frequência alimentar (QFA). A análise estatística foi através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). **Resultados:** Houve prevalência de excesso de peso e risco para doenças cardiovasculares (DCV). Quanto ao consumo alimentar, verificou-se que as entrevistadas que apresentavam excesso de peso e risco para DCV, ingeriam alimentos in natura e/ou minimamente processados em menor quantidade em comparação às eutróficas. **Conclusão:** O consumo dessa categoria de processamento de alimentos é um fator de proteção à obesidade e outras doenças crônicas, porém mais estudos são essenciais para evidenciar ainda mais este benefício.

Palavras-chave: Estado nutricional; Alimentos processados; Envelhecimento