

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética**

**Heros Sales Silva
Maíra Ferreira Américo**

Descomplicando Alimentação na Rotina Diária do Adulto

**São Paulo
2021**

**Heros Sales Silva
Maíra Ferreira Américo**

Descomplicando Alimentação na Rotina Diária do Adulto

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Escola Técnica Estadual Irmã Agostina como pré-requisito para a obtenção do Certificado de Técnico em Nutrição e Dietética, sob a orientação da Professora Esp. Marcela Nunes Santo e Professora Esp. Gabriela Santiago de Lima

**São Paulo
2021**

AGRADECIMENTOS

A Deus por nos ter dado saúde e forças para superar os desafios encontrados ao longo deste curso.

A nossa família e amigos pelo apoio e incentivo.

Às professoras Marcela Nunes Santo, Gabriela Lima Santiago e Edmara Roque que não só nos orientaram durante o desenvolvimento do curso, como também foram grandes incentivadoras e responsáveis por termos tido o melhor desempenho durante este processo de formação.

Aos nossos ex colegas de classe que participaram do início do projeto, nos auxiliando na idealização do tema e abordagem deste trabalho.

EPÍGRAFE

“Que o teu remédio seja o teu alimento e que o teu
alimento seja o teu remédio”

- *Hipócrates*

RESUMO

A adesão de uma Alimentação Saudável é, por muitas vezes, complexada e até mesmo tida como inalcançável, porém, através deste trabalho, com informações reunidas de diversas fontes (IBGE, VIGITEL) focadas em avaliar hábitos alimentares, torna-se nítido que apesar de exigir empenho e esforço diário, obter uma boa alimentação é completamente palpável e possível. Com o objetivo de desenvolver material de orientação para alimentação e nutrição saudável para adultos, e utilizando o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) de base, este trabalho foi desenvolvido através de pesquisas, dados e estatística obtidas de fontes governamentais, apresentação das principais problemáticas e também de suas soluções para garantir um fácil entendimento e facilitar a resolução das maiores dificuldades encontradas pela maior parte da população, segundo o Guia alimentar para a População Brasileira.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Adulto. Guia Alimentar para a População Brasileira. Hábitos Alimentares. Orientações.

ABSTRACT

The adherence to a Healthy Diet is often complex and even considered unachievable, however, through this work, with information gathered from various sources (IBGE, VIGITEL) focused on assessing eating habits, it becomes clear that despite requiring commitment and daily effort, obtaining a good diet is completely tangible and possible. Aiming to develop guidance material for healthy eating and nutrition for adults, and using the Food Guide for the Brazilian Population (2014) as a basis, this work was developed through research, data and statistics obtained from government sources, presentation of the main problems and also their solutions to ensure an easy understanding and facilitate the resolution of the biggest difficulties encountered by most of the population, according to the Food Guide for the Brazilian Population.

Keywords: Healthy Eating. Adults. Food Guide for the Brazilian Population.. Food Habits. Orientation.

Lista de Figuras

Figura 1 - Principais Dificuldades ao Introduzir uma Alimentação Saudável..... 18

Figura 2 - Época de safra dos Alimentos22

Lista de Quadros

Quadro 1 - Obstáculos para se ter uma Alimentação Adequada e Saudável	17
---	----

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Porcentagem do consumo de determinados alimentos.....	14
Tabela 2 - Diagnósticos de DCNT	15

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. OBJETIVOS.....	11
2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVO ESPECIFICO.....	11
3. METODOLOGIA	12
4. O QUE É UMA “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”	13
5. HÁBITOS ALIMENTARES E SEUS IMPACTOS	14
6. DIFICULDADES EM ADQUIRIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	17
7. CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIAS.....	26
APÊNDICES.....	27
APÊNDICE A.....	27

1. INTRODUÇÃO

Para se obter saúde, é necessário que haja um equilíbrio entre o organismo e o ambiente, mantendo as características estruturais e funcionais, segundo o “Marco Legal saúde, um Direito de Adolescentes” do Ministério da Saúde de 2007, na fase adulta encontram-se os “adolescentes jovens (de 15 a 19 anos) e adultos jovens (de 20 a 24 anos)”.

Será esclarecido também que uma boa ou má alimentação influencia diretamente no quadro de saúde dos indivíduos, auxiliando na prevenção de patologias e na ocorrência novos quadros de doenças, segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), e, por isso, é de suma importância abordar a temática da boa alimentação na vida adulta. Para tanto, é necessário que sejam desenvolvidos materiais de orientação para esse público.

Para auxiliar o desenvolvimento deste trabalho, foi realizada uma revisão de literatura descritiva, quantitativa e qualitativa na qual foi utilizado questionamentos de forma que viessem a reforçar os indicativos apresentados pelas fontes do IBGE e do Guia Alimentar para a População Brasileira, onde fora desenvolvida uma interação com o público juvenil-adulto, destrinchando as mais comuns das complexidades encontradas para desenvolver hábitos alimentares adequados e saudáveis, assim, esclarecendo a respeito de mitos alimentares e guiando à propostas para a resolução destes problemas

Portanto, é imprescindível para a atuação do Técnico em Nutrição e Dietética contribuir com a propagação de informações, de forma que elas sejam acessíveis e compreensíveis tanto para a comunidade científica quanto para leigas, ao passo em que potencialize os benefícios de uma boa alimentação na fase adulta.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Desenvolver material de orientação para alimentação e nutrição saudável para adultos que será disponibilizado para leitura e impressão em formato pdf e na plataforma digital Instagram;

2.2 OBJETIVO ESPECIFICO

Realizar formulário digital sobre os hábitos alimentares na idade juvenil- adulta (20 a 24 anos);

3. METODOLOGIA

Para auxiliar a realização deste trabalho, foi realizada uma revisão de literatura, descritiva, quantitativa e qualitativa na qual fora utilizado um questionário, intitulado “Desafios Alimentares na Vida Adulta” e composto de 9 questões, de forma que viesse a reforçar os indicativos apresentados pelas fontes do IBGE e Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), sendo desenvolvida interação com o público juvenil-adulto de baixa renda/escolaridade, destrinchando as mais comuns das complexidades encontradas para desenvolver hábitos alimentares adequados e saudáveis, assim, esclarecendo a respeito de mitos alimentares e guiando à propostas para a resolução destes problemas. O formulário online obteve 73 respostas e está inserido na guia Apêndice deste trabalho.

4. O QUE É UMA “ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL”

Segundo as definições de Oxford Languages, “Alimentação” e “Saúde” possuem as seguintes definições respectivamente: “Abastecimento renovado do conjunto das substâncias necessárias à conservação da vida; sustento” e

“estado de equilíbrio dinâmico entre o organismo e seu ambiente, o qual mantém as características estruturais e funcionais do organismo dentro dos limites normais para sua forma de vida e para a sua fase do ciclo vital; estado de boa disposição física e psíquica; bem-estar”

A associação entre esses dois termos se dá ao passo em que para se obter saúde, é necessário que haja um equilíbrio entre o organismo e o ambiente, mantendo as características estruturais e funcionais, e para que haja esse equilíbrio, a alimentação possui um papel fundamental na renovação das substâncias necessárias para a conservação da vida, garantindo a boa disposição física e psíquica, e o bem-estar, ambos também indispensáveis no alcance à saúde.

A alimentação está presente desde os primórdios da vida e sua prática é essencial para a conservação da existência humana. Em cada parte do mundo, a evolução alimentar se desenvolveu de formas características, levando em consideração diversos fatores ambientais, climáticos e culturais da região, além das carências financeiras e nutricionais daquela determinada população. Com isso, a definição de uma “boa alimentação” deve corresponder e respeitar a existência desses diversos aspectos.

5. HÁBITOS ALIMENTARES E SEUS IMPACTOS

Uma boa ou má alimentação influencia diretamente no quadro de saúde dos indivíduos, podendo auxiliar na prevenção de patologias como também, ocasionar novos quadros de doenças. Segundo O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), “a ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde”.

Segundo resultados da pesquisa realizada através do formulário online para a concretização deste trabalho, cerca de 64,3% dos entrevistados possuem alto consumo diário de alimentos processados e ultra processados, enquanto 34,2% dispõem de um baixo consumo diário e apenas 1,4% não mantém esses alimentos em sua dieta.

De acordo também com a Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) de 2013 realizada pelo IBGE, que em convênio com o Ministério da Saúde visitou cerca de 80 mil domicílios em 1.600 municípios de todo o país, foram levantadas algumas informações a respeito dos hábitos alimentares da população de 18 anos ou mais. Em relação ao consumo, as informações levantadas são apresentadas na tabela 1.

Tabela 1 - Porcentagem do consumo de determinados alimentos

CONSUMO DE:	Homens (%)	Mulheres (%)	18 anos ou mais (%)
Frutas e hortaliças na porção recomendada pela OMS	34,8%	39,4%	37,3%
Carne ou frango com excesso de gordura	47,2%	28,3%	37,2%
Refrigerantes pelo menos cinco dias por semana	26,6%	20,5%	23,4%
Bolos, tortas, chocolates, balas e biscoitos doces em cinco dias ou mais	--	--	21,7%
Sal alto ou muito alto	16,1%	12,5%	14,2%
Bebidas alcoólicas uma vez ou mais por semana	36,3%	13,0%	24,0%
Feijão em cinco ou mais dias da semana	76,8%	67,6%	71,9%

Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde de 2013

Nota-se que a oferta de produtos alimentícios vem mudando e o consumo de alimentos processados e ultra processados tem crescido, e com ele a proposta de refeições rápidas e de fácil preparo para o dia a dia corrido da população economicamente ativa.

Esses produtos além de possuírem carga nutricional baixa, apresentam altos valores calóricos e grandes quantidades de sódio e açúcar, podendo ocasionar desequilíbrio nutricional e ser um dos principais fatores que acarretam o aumento de casos de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como Obesidades, Diabetes Melitus (DM), Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Doenças Cardiovasculares e alguns tipos de Câncer (CA).

No que diz respeito às DCNT, a PNS (2013) também investigou se essa população foi diagnosticada, como mostrado na Tabela 2.

Tabela 2 - Diagnósticos de DCNT

DCNT	Homens (%)	Mulheres (%)	18 anos ou mais (%)
Hipertensão Arterial Sistêmica	18,3%	24,2%	21,4%
Diabetes Melittus	--	7,0% (Maior que a incidência nos homens)	6,2%
Hipercolesterolemia	9,7%	15,1%	12,5%

Fonte: Pesquisa Nacional de Saúde 2013

Segundo o Ministério da Saúde, a obesidade cresceu quase 60% no país em dez anos, passando de 11,8%, em 2006, para 18,9%, em 2016. O excesso de peso também subiu, de 42,6% para 53,8%, no mesmo período. Estes dados são da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), que entrevistou 53.210 pessoas maiores de 18 anos de todas as capitais brasileiras, de fevereiro a dezembro de 2016.

É importante ressaltar que segundo a Vigitel (2016) a escolaridade é um fator que contribui para diminuição da incidência do excesso de peso: 61% para pessoas com até oito anos de estudo e 52,2% para aqueles com doze ou mais anos de estudo.

Quanto ao sobrepeso, indivíduos com até oito anos de estudo apresentam 23,5% dessa população. O percentual cai para 18,3% entre os brasileiros com nove a onze anos de estudo e para 14,9% entre os que têm doze ou mais anos de estudo. A pesquisa também apontou que 7,4% dos brasileiros são diabéticos e 24,5% hipertensos.

Portanto, o ato de se alimentar vai além da ingestão de nutrientes e da praticidade, a forma como essa refeição será preparada e os alimentos utilizados devem remeter à identidade do indivíduo, lhe proporcionando sensação de prazer e pertencimento, além de ser benéfico à saúde por oferecer equilíbrio nutricional. E, a escolaridade ter sido colocada como fator de importância no aumento/diminuição dos índices de obesidade e sobrepeso, confirma a tese de que o acesso à informação confiável é de suma importância no alcance da boa alimentação e, conseqüentemente, da saúde.

6. DIFICULDADES EM ADQUIRIR UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), uma grande parte da população adulta sofre com dificuldades do dia a dia para conseguir uma alimentação adequada e com um bom valor nutricional, de modo que não só melhore sua disponibilidade nutricional, como também ajude a evitar as DCNT já citadas anteriormente. O Quadro 1 expõe os principais obstáculos mencionados pelo Guia Alimentar.

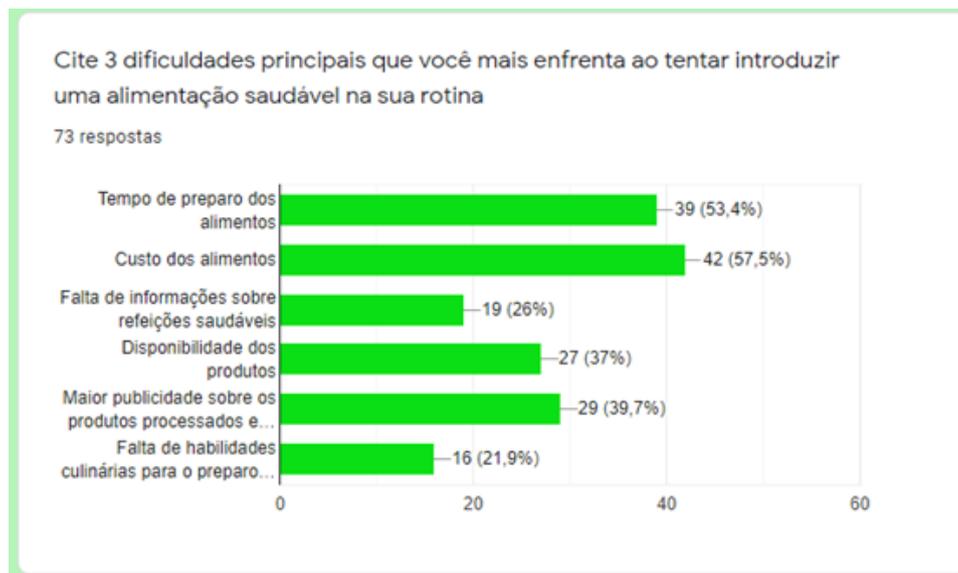
Quadro 1 - Obstáculos para se ter uma Alimentação Adequada e Saudável

OBSTÁCULOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL	
Podem surgir diversos obstáculos para se ter uma alimentação adequada e saudável.	
1.	Há muitas informações sobre alimentação e saúde na TV, rádio, revistas e internet, mas poucas são de formas confiáveis.
2.	Para estimular o desejo de compra, principalmente nas crianças e adolescentes, várias propagandas de alimentos oferecem brindes, promoções e embalagens atraentes.
3.	Muitas pessoas acham que uma alimentação com maior quantidade de frutas, verduras e legumes é cara. Porém, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura e minimamente processados é menor do que de uma alimentação rica em ultraprocessados.
	A vida moderna pode dificultar a disponibilidade de tempo para se dedicar à alimentação e à saúde.
AO ESCOLHER ALIMENTOS E REFEIÇÕES PRIORIZE SUA SAÚDE E A DE SUA FAMÍLIA!	

Fonte: O Guia Alimentar para a População Brasileira

As mesmas dificuldades apontadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), foram mencionadas como as principais em relação a população brasileira no formulário online, como mostra a Figura 1.

Figura 1 - Principais Dificuldades ao Introduzir uma Alimentação Saudável



Fonte: https://docs.google.com/forms/d/1Z6Qvs12hanW6qsUI9iIdIK_ek4Te_hKOsuutiOa0HA8/viewanalytics

Contudo, visando elucidar alguns mitos e auxiliar na reconstrução dos hábitos alimentares, com o objetivo de promover progressões sutis e constantes, serão pontuadas com base no Guia Alimentar para a População Brasileira as formas de mais fácil acesso ao cidadão, independentemente de sua classe social, na resolução de tais dificuldades encontradas. Pois a melhora e prevenção se dá ao passo em que esse grupo populacional seja instruído sobre uma alimentação qualitativa, de acordo com a realidade social e financeira. E ao se obter uma alimentação de qualidade, previne-se de forma direta e saudável a prevalência de quadros nutricionais inadequados, como também melhora a qualidade de vida que, por sua vez, influencia em diversos outros setores da vida. A alimentação saudável na idade adulta é fundamental, pois além de ser a fase da vida onde se tem maior possibilidade de adquirir as DCNT, é também a fase na qual as exigências trabalhistas impõem uma carga de estresse diário excessiva no desempenho de funções, ocasionando um grande gasto energético dessa parte da população, logo,

as necessidades nutricionais irão variar para cada indivíduo, porém, os obstáculos para se manter bons hábitos alimentares são iguais para a maioria da população brasileira.

O Guia Alimentar aponta alguns obstáculos a serem superados na busca por uma alimentação adequada e saudável, no qual alguns deles foram citados como as principais dificuldades na rotina diária dos participantes do formulário online, porém, a remoção de alguns desses empecilhos poderá acontecer de forma rápida, enquanto outras demandarão uma maior persistência. Entre os que mais afetam o público adulto estão: Informação, Oferta, Custo, Habilidades Culinárias e Tempo.

- Informação – a utilização de televisões, rádios, revistas e internet como mecanismos para se obter informação vem crescendo, e com ela, a quantidade de matérias produzidas para esses meios de comunicação com recomendações alimentares, que são, em sua maioria, questionáveis, sendo na verdade formas encobertas de se propagar alimentos ultraprocessados ao passo em que desqualificam os alimentos e as práticas alimentares tradicionais. Nota-se a influência dessas informações quando frequentemente a alimentação saudável é confundida com dietas para emagrecimento, e não como recomendação diária para a boa manutenção do organismo.
- Oferta – a comercialização dos alimentos processados e ultraprocessados ocorre em diversos pontos comerciais, desde comércios de bairro onde há pouca movimentação à supermercados e locais de grande movimentação populacional, além de estarem sempre acompanhados de propagandas, rostos famosos nas embalagens e promoções que chamam ainda mais a atenção do consumidor. De maneira oposta, os alimentos in natura ou minimamente processados não são encontrados em todo lugar, sendo muitas das vezes comercializados longe das moradias e, em vista disso, a disponibilidade de alimentos frescos nas residências diminuem, sendo repostos quinzenalmente ou mensalmente.
- Custo – há um senso comum de que uma alimentação baseada em alimentos in natura e/ou minimamente processados é mais cara que uma alimentação baseada em alimentos processados e/ou ultraprocessados.
- Habilidades Culinárias – Os alimentos in natura ou minimamente processados dependem de um processo mais trabalhoso para serem preparados, de técnicas e

etapas de preparo que demandam tempo e dedicação, ao contrário dos ultraprocessados que são adquiridos semiprontos para o consumo. Com o passar do tempo, o crescimento das tarefas diárias, a introdução da mulher no mercado de trabalho e a alta demanda de ofertas de ultraprocessados nos comércios desvalorizaram essas habilidades culinárias, resultando na diminuição da transmissão dessas competências entre gerações, tornando os jovens menos confiantes e autônomos no preparo de seus próprios alimentos.

- Tempo – as responsabilidades da vida adulta acabam por ocupar a maior parte do dia da população, e, segundo o as recomendações do guia, o momento de comer deve ocorrer em horários regulares, locais apropriados, não estar envolvido em outras atividades, desfrutar os alimentos e comer em companhia, essas orientações requerem tempo tanto do indivíduo quanto da sua companhia. Por muitas vezes, os trabalhadores mal têm horário de almoço, suas casas ficam longe do trabalho impossibilitando que preparem suas refeições, as refeições são feitas às pressas entre uma atividade e outra, entre outros diversos fatores que impossibilitam que um adulto na rotina atual consiga ter tempo disponível para seguir as recomendações necessárias para uma alimentação saudável.

Portanto, manter bons hábitos alimentares está longe de ser algo simples, será preciso muitas das vezes um esforço diário e persistência na superação desses obstáculos onde as pessoas terão de refletir sobre a importância da alimentação em suas vidas, e, em alguns casos, será necessário políticas públicas para tornar o ambiente propício à adesão dessas recomendações.

6.1 COMO OBTER BONS HÁBITOS ALIMENTARES

Um dos primeiros passos para se obter bons hábitos alimentares é evitar fazer compras de alimentos em locais onde são comercializados, em maioria, alimentos ultra processados e também, evitar consumo em redes de fast-food.

Em redes de supermercados e outros lugares onde são encontrados todos os tipos de alimentos, uma boa medida de precaução é se obter uma lista com os

ingredientes para evitar a compra de produtos não necessários, sobretudo, de produtos em promoção.

É importante a realização de parte das compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais, como “sacolões” ou “varejões”, onde são comercializados alimentos in natura ou minimamente processados, incluindo os orgânicos e de base agroecológica. Outras boas alternativas, existentes em algumas cidades, são veículos que percorrem as ruas comercializando frutas, verduras e legumes adquiridos em centrais de abastecimento.

A participação em grupos de compras coletivas, formadas com vizinhos ou colegas de trabalho, pode ser uma boa opção para a compra de alimentos orgânicos da agricultura de base agroecológica. A preferência pelos produtores e comerciantes que vendem alimentos in natura ou minimamente processados e àqueles que comercializam alimentos orgânicos e de base agroecológica, contribui para a sobrevivência e expansão deste setor da economia. O cultivo doméstico de alimentos orgânicos é outra opção que deve ser considerada. Uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas, oferece, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos in natura muito saborosos.

É relevante obter orientações específicas para a produção orgânica em diversos ambientes e sobre os tipos de alimentos que melhor se adaptam a cada situação de cultivo e região, uma vez que a produção doméstica de alimentos orgânicos pode ser trocada entre vizinhos de modo a ampliar o acesso a uma maior diversidade de alimentos.

Ao se alimentar fora de casa, excelentes alternativas às redes de fastfood são os restaurantes e bares que oferecem grande variedade de preparações culinárias, muitas vezes no sistema de pagamento por quantidade consumida (comida a quilo). Nestes locais, encontrados em todas as regiões do País, há um menor gasto e maior disposição de variedades de alimentos preparados na hora. Em muitos lugares do Brasil, são encontrados também restaurantes populares e cozinhas comunitárias, que são espaços públicos que oferecem refeições variadas e saudáveis a preço reduzido.

A ideia de que uma alimentação saudável custa mais do que uma alimentação industrializada não é confirmada por dados da atualidade. Cálculos realizados com base nas Pesquisas de Orçamentos Familiares do IBGE mostram que, no Brasil, o consumo ou preparações baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados além de mais saudável do que uma alimentação baseada em alimentos ultra processados, como também mais barata.

Balanço de Custo: Apesar de algumas verduras, frutas e legumes terem um valor relativamente maior em comparação com alguns alimentos ultra processados, a diferença de preço é compensada quando esses alimentos são consumidos com outros mais baratos.

Safra/Sazonal: quando são adquiridos em época de safra e em locais onde os comercializem em grandes quantidades, nem todas as variedades de verduras, frutas e legumes são caras. Com isso, o custo total de uma alimentação saudável baseada em alimentos in natura ou minimamente processados é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos processados ou ultra processados.

Figura 2 - Época de safra dos Alimentos

Período	Alimentos
JANEIRO A ABRIL	Frutas: mamão, paitya, pêra, goiaba, kiwi, figo Legumes: abobrinha, berinjela, beterraba, jiló, quiabo, tomate Verduras: acelga, escarola, rúcula, repolho
MAIO A AGOSTO	Frutas: carambola, mexerica, morango, laranja Bahia Legumes: mandioca, mandioquinha, batata doce, abóbora moranga Verduras: agrião, couve, rabanete, espinafre, louro
SETEMBRO A DEZEMBRO	Frutas: ameixa, nectarina, melancia, amêndoa, jaboticaba Legumes: cenoura, vagem, inhame, pimentão amarelo e vermelho Verduras: alho poró, brócolis, couve-flor, palmito, rúcula

Fonte: <https://www.serasa.com.br/ensina/suas-economias/6-dicas-alimentacao-saudavel>

Desenvolver habilidades culinárias também é essencial na busca por bons hábitos alimentares, pois elas não significam apenas o domínio de técnicas culinárias, mas também o planejamento das compras de alimentos e ingredientes culinários, organização da despensa doméstica e definição prévia do que se vai comer ao longo da semana. Alguns alimentos que demandam maior tempo de cocção, como o feijão, podem ser cozidos em maior quantidade em um único dia, congelados e utilizados em preparações ao longo da semana.

Determinados pratos como sopas, omeletes e arroz com legumes refogados tomam pouco tempo e podem ser preferíveis em dias em que a disponibilidade de tempo é menor, enquanto as verduras podem ser higienizadas e secas com antecedência para uso ao longo da semana.

Considerando que arroz e o feijão, alimentos tradicionais da cultura brasileira, são itens de fácil acesso e muito eficientes em balancear a alimentação, deve-se entender que comer bem não inclui necessariamente alimentos complexos, mas uma variedade de: grãos, legumes, verduras e frutas que ajudam a adequar a refeição às necessidades biológicas, e, se tratando de carnes, quanto menos industrializadas melhor, e considerar a quantidade de gorduras nelas existentes. É importante ressaltar que ao garantir uma alimentação adequada, não há perda do tempo, mas um investimento do mesmo.

O Guia Alimentar Para a População Brasileira ainda apresenta 10 passos para uma alimentação adequada e saudável, sendo eles:

- 1: Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação.
- 2: Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
- 3: Limitar o consumo de alimentos processados.
- 4: Evitar o consumo de alimentos ultra processados.
- 5: Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6: Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados.

7: Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

8: Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

9: Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

10: Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

7. CONCLUSÃO

Ao entender que o acesso à informação é um dos critérios mais importantes na obtenção de bons hábitos alimentares, fica implícita a necessidade de se obter conhecimentos a respeito de métodos de preparações, tipos de alimentos, sua safra e também da importância de compartilhar essas informações para que todos tenham livre acesso.

Também é crucial o entendimento sobre a economia atrelada aos bons hábitos, pois a alimentação não deve ser vista como gasto, mas como um investimento de curto, médio e longo prazo, uma vez que ao observar a relação entre bons hábitos alimentares e seu impacto, a qualidade das refeições está diretamente ligada às doenças crônicas, algumas delas até mesmo letais, como foi evidenciado nas informações do IBGE.

Portanto, conclui-se que ao se manter uma alimentação saudável, não se faz necessário a retirada de alimentos processados ou ultra processados da dieta diária, mas sim a adequação e o equilíbrio do consumo. Ao evitar os maus hábitos alimentares, o custo com a boa alimentação se torna investimento por prevenir futuros quadros clínicos como Obesidades, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica, evitando gastos com remédios, tratamentos e cirurgias, que além do custo inevitável, diminuem a qualidade de vida, impedem a mobilidade, o conforto, entre outros aspectos importantes para se viver bem.

8. REFERÊNCIAS

MOROSINI, Liseane. **Hábitos Alimentares são Determinantes para a Manutenção da Boa Saúde**. Disponível em: <<https://portal.fiocruz.br/noticia/habitos-alimentares-sao-determinantes-para-manutencao-da-boa-saude>>. Acesso em: 01 mar. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar Para A População Brasileira**. 2ª Edição. Brasília/DF: Editora MS, 2014

MARQUES, Marlice. **Alimentos Processados X Alimentos In Natura**. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/noticias-nutricao/1988-alimentos-processados-x-alimentos-in-natura>>. Acesso em: 01 mar. 2021.

LUDUGERIO, Lucas. **Alimentação Econômica X Alimentação Saudável**. Disponível em: <<https://www.serasa.com.br/ensina/suas-economias/6-dicas-alimentacao-saudavel/>>. Acesso em: 01 mar. 2021.

RUEDA, Rodrigo. **Ministério da Saúde divulga resultado da pesquisa Vigitel 2019**. Disponível em: <<https://www.cfn.org.br/index.php/noticias/ministerio-da-saude-divulga-resultado-da-pesquisa-vigitel-2019/>>. Acesso em: 02 mar. 2021.

IBGE-Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018: Brasileiro Ainda Mantém Dieta À Base De Arroz E Feijão, Mas Consumo De Frutas E Legumes É Abaixo Do Esperado**. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/28646-pof-2017-2018-brasileiro-ainda-mantem-dieta-a-base-de-arroz-e-feijao-mas-consumo-de-frutas-e-legumes-e-abaixo-do-esperado>>. Acesso em: 02 mar. 2021.

**APÊNDICE A – Questionário Desafios Alimentares na Vida
Adulta**

Disponível em: https://drive.google.com/folderview?id=1-aBQSU9KOSH7S0_NbQxgTafjZf0PgBP_