

DESROTULANDO OS ALIMENTOS: O QUE EXISTE POR TRÁS DO QUE VOCÊ COME.

Congresso Internacional em Produção de Refeições, Alimentação e Nutrição, 1ª edição, de 25/10/2021 a 28/10/2021
ISBN dos Anais: 978-65-81152-13-0

PINTO; Deborah Maria Tenório Braga Cavalcante Pinto¹, PACHECO; Jamille Gonçalves², LUCENA; Sarah Regina da Silva³, BOMFIM; Eryca Rayane Santos Matos⁴, SILVA; Juliana Freire Feijó e⁵, CORREIA; Lyandra de Albuquerque⁶

RESUMO

As Unidades de alimentação e nutrição (UAN) visam fornecer refeições balanceadas que atendam aos padrões dietéticos e higiênicos estabelecidos, bem como às necessidades nutricionais de seus clientes (FERREIRA et al., 2017). Deste modo, os principais objetivos das UANs são fornecer uma alimentação equilibrada sob o ponto de vista nutricional, adequada às características e hábitos alimentares dos usuários, segura em relação à higiene e manipulação de alimentos e que se ajuste aos limites financeiros das instituições. Em estabelecimentos que fornecem refeições, há profissionais que trabalham direta ou indiretamente com o preparo de alimentos, sendo denominados manipuladores de alimentos. Estes profissionais geralmente realizam atividades caracterizadas por movimentos repetitivos, levantamento de peso excessivo e permanência em postura ortostática por períodos prolongados (NALLE et al., 2018). A alimentação, portanto, é o alicerce sobre o qual se assenta o bem-estar do funcionário e a inadequação da mesma favorece o desequilíbrio do estado nutricional, o que é altamente prejudicial contribuindo para o aumento dos riscos ocupacionais e diminuição da produtividade (FERREIRA et al., 2017). Tem-se observado o aumento dos casos de sobrepeso em manipuladores de alimentos de UAN, supondo-se que esse aumento de peso tenha acontecido após o início da atividade na UAN, como consequência da natureza do trabalho, acompanhada de uma mudança de hábitos alimentares (VIEIRA; COSTA, 2019). Sendo assim, faz-se necessária a realização de atividades de promoção à saúde, com foco na educação alimentar e nutricional e melhora da qualidade de vida. O objetivo do presente estudo foi realizar uma atividade sobre os rótulos dos alimentos e a promoção da alimentação saudável. Foi realizada uma atividade lúdica e expositiva com os teores de sal, açúcar e óleo presentes em alimentos e temperos industrializados, seguida de orientações sobre a composição de um prato mais saudável e degustação de água com gás e limão. As orientações foram expostas por meio de um cartaz. Os manipuladores interagiram durante a realização da atividade com perguntas sobre o tema proposto. Deste modo, diante do cenário cada vez mais presente de sobrepeso em trabalhadores das UANs torna-se cada vez mais importante o papel do nutricionista em promover programas de educação alimentar e nutricional com estes profissionais.

PALAVRAS-CHAVE: Rótulos, Educação Alimentar, Alimentação Saudável

¹ Nutricionista e Docente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac - Mestra em Nutrição Humana pela Universidade Federal de Alagoas, deborahcpinto@hotmail.com

² Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, jamgpacheco@hotmail.com

³ Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, sarahlucena99@gmail.com

⁴ Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, erycarayane2017@gmail.com

⁵ Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, freire.juliana@outlook.com

⁶ Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, lyandra_correia@hotmail.com