

RESUMO CONAN - CONAN - NUTRIÇÃO CLÍNICA

ANÁLISE DA FREQUÊNCIA DO CONSUMO DE ALIMENTOS CONTENDO LACTOSE E TRIGO POR ALUNOS PARTICIPANTES DE UM PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA.

Sara Patrícia Lima Vilela (saravilelass@gmail.com)

Letícia Frata Fiorillio (lfrata65@gmail.com)

Saene Marcondes Jacobina (saenemarcondes@gmail.com)

Elton Alves De Andrade (eltonalves65@hotmail.com)

Dsc. Ana Carolina Pinheiro Volp (anavolp@gmail.com)

Introdução: Grande parte da população não necessita restringir ou eliminar alimentos que contenham glúten e lactose, entretanto, muito se tem debatido a respeito do seu consumo, especialmente por indivíduos intolerantes ou alérgicos. Por outro lado, muitos indivíduos sem diagnóstico estão retirando tais alimentos da sua dieta com o objetivo de reduzir calorias e ter um “corpo da moda”. Os mesmos acabam, por muitas vezes, desenvolvendo deficiências nutricionais importantes, pois tais alimentos também são fontes de proteínas importantes ao desporto, além de cálcio e fósforo, que são fundamentais ao praticante de atividade física. Objetivo: Conhecer a frequência de consumo de alimentos contendo trigo e leite, por alunos praticantes da modalidade de hidroginástica, de um programa de extensão universitária (UniverCidade ConvidAtiva) da Universidade Federal de Mato Grosso. Métodos: Estudo transversal, quantitativo, com coleta de dados secundários. Tabulou-se dados de dieta, a partir de instrumento de questionário de frequência alimentar,

validado e padronizado para a população cuiabana, onde o consumo diário é estimado como frequência \times tamanho da porção para cada alimento. A frequência é dividida em 8 itens sendo: mais de 3 vezes por dia; 2 a 3 vezes por dia; 1 vez por dia; 5 a 6 vezes por semana; 2 a 3 vezes por semana; 1 vez por semana; 1 a 3 vezes por mês; nunca ou quase nunca. Os alimentos analisados foram os que apresentam em sua composição o trigo (macarrão; pão francês; bolo simples; bolo recheado; biscoito ou bolacha doce, recheada ou salgada; pizza; salgados do tipo risoli, kibe, pastel, empada, coxinha; pão de cachorro quente e de hambúrguer; e leite (lactose) e seus derivados (leite, manteiga, iogurte, queijo, coalhada e requeijão). Resultados: Foram avaliados dados de 86 alunos participantes do programa. Em análises de frequência, apenas um alimento contendo trigo, pão francês, era consumido mais que 3 vezes ao dia. Todos os alimentos avaliados eram consumidos pelo menos 1 vez na semana. Dentre todas as frequências, “nunca ou quase nunca” apresentou maior frequência de consumo para todos os alimentos. Em relação ao leite, apenas 1 consome mais de 3 vezes ao dia, 19 alunos não consomem queijo, e 42 não consomem iogurte. Todos os alimentos foram consumidos 1 vez por dia. Conclusão: Conhecer os dados de dieta é fundamental para que os profissionais possam guiar ações educativas frente ao padrão alimentar e alimentos específicos. Isso contribui para implementar e adicionar saúde e bem-estar aos alunos praticantes de modalidade de hidroginástica. Esses alimentos fazem parte do convívio social e proporcionam prazer ao serem ingeridos na companhia de família e amigos, porém tudo deve ser feito de forma equilibrada.