

COMPARAR O CONSUMO DE NUTRIENTES DE MULHERES UNIVERSITÁRIAS COM AS RECOMENDAÇÕES



XXVI SIC
Salão Iniciação Científica

UFRGS
PROPEAQ

CS - Ciências da Saúde

ADRIANA PICCININI SPEZIA ¹, SIMONE MORELO DALBOSCO ²

1. Autora Principal, acadêmica do Curso de Nutrição do Centro Universitário Univates.
2. Orientadora, Programa de Pós-graduação em Biotecnologia, Centro Universitário Univates.

INTRODUÇÃO

Os macronutrientes, carboidratos, proteínas e lipídeos, desempenham um papel fundamental na saúde humana. O consumo inadequado podem ocasionar diversas doenças, entre elas a obesidade ou desnutrição. Já no consumo adequado de micronutrientes, há um papel muito importante na prevenção de doenças, como por exemplo o mineral ferro na prevenção da anemia.

OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é comparar o consumo alimentar de macronutrientes, fibras e micronutrientes com a ingestão média recomendada (EAR) de mulheres universitárias.

METODOLOGIA

A amostra foi composta por 208 mulheres jovens saudáveis atendidas no Ambulatório de Nutrição de uma IES. Estas, por sua vez, autorizaram a participação na pesquisa mediante a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido. Através do cálculo do recordatório alimentar de 24 horas pelo *software* Dietwin foram encontrados os valores da análise dietética.



RESULTADOS

Os resultados mostram que a média do consumo de macronutrientes está adequada.

Macronutrientes	Média (DP)	AMDR - Mulheres
CHO %	52,34 ± 7,71	45 % - 65%
PTN %	17,52 ± 4,89	10 % - 35%
LIP %	30,14 ± 7,37	20 % - 35 %

*AMDR (A variação de distribuição aceitável de macronutrientes).

O valor médio encontrado para fibras foi de 17,48g o qual estava abaixo do recomendado, segundo a recomendação de 25g ($p < 0,001$).

Os valores médios de micronutrientes encontrados abaixo da EAR foram cálcio, potássio e magnésio (todos $p < 0,001$).

Micronutrientes	Média (DP)	EAR
Cálcio	635,85 ± 381,63	800mg
Potássio	1823,62 ± 729,69	4700mg
Magnésio	226,24 ± 103,70	260mg

*EAR (Distribuição das necessidades de um nutriente em um grupo de indivíduos saudáveis do mesmo sexo e estágio de vida).

CONCLUSÃO

Concluiu que o consumo dos macronutrientes está de acordo com as recomendações, sendo que as fibras e os micronutrientes cálcio, potássio e magnésio são os que estão abaixo do recomendado.

REFERÊNCIAS:

- ARAUJO, M.C.; et al. Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos. Rev Saúde Pública, Rio de Janeiro, v.47, n.1, 2013.
DALBOSCO, S.M.; GENRO, J.P. Nutrigenética e implicações na saúde humana. 1ª edição. São Paulo: Ed. Atheneu, 2014.
MAHAN, L.K.; STUMP-ESCOTT, S. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 12ª edição. Rio de Janeiro: Ed. Elsevier, 2010.
PADOVANI, R.M. et al. Dietary reference intakes: aplicabilidade das tabelas em estudos nutricionais. Rev Nutri, Campinas, v.19, n.6, p 741-760, nov/dez, 2006.



**MODALIDADE
DE BOLSA**

**Iniciação Científica
(BIC – UNIVATES)**