

AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DE IDOSOS ATENDIDOS EM UM AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO EM GERIATRIA

Jaine Alves Ximenez¹
Cláudia Gonçalves de Lima²

Resumo

Este artigo tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de idosos atendidos em um Ambulatório de Nutrição em Geriatria através da aplicação do questionário de frequência alimentar (QFA). Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo realizado com 25 idosos atendidos entre os anos de 2016 a 2019. As variáveis estudadas foram o consumo alimentar, índice de massa corporal, sexo e idade. Com a análise qualitativa da dieta consumida, foi possível verificar um consumo excessivo, em ambos os sexos, do grupo dos óleos e carnes e ovos; um consumo abaixo do recomendado de cereais, hortaliças, frutas e leite e derivados; consumo de bebidas com adição de açúcar predominantemente maior do que bebidas sem açúcar; e maior número de idosos que não consumiram produtos light/diet quando comparado àqueles que consumiram. Com relação ao IMC, a maioria apresentou excesso de peso (68%) e a população foi predominantemente feminina (72%) com idade média de 68 anos de idade. Diante dos resultados conclui-se que a maioria dos participantes apresentou consumo inadequado dos grupos alimentares, sendo necessário ações educativas de orientação nutricional para promover mudanças e melhoria nos seus hábitos alimentares e qualidade de vida.

Palavras-chave: Questionário de frequência alimentar; idosos; consumo alimentar.

¹ Acadêmica do 9º semestre do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados (UFGD).

² Graduada em Nutrição pela Universidade Paulista, mestre e doutora em Alimentos e Nutrição pela Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho e atualmente professora e vice reitora da UFGD.