COMPORTAMENTO ALIMENTAR NA ADOLESCÊNCIA

Rhauani Rhaira Brandini NOGUEIRA[1]
Kelly Cristina da SILVA[2]
Daiane Flávia Dias GUEDES[3]
Rosana Mara Rulli ABBUD[4]

RESUMO

Uma alimentação adequada é um dos fatores principais para se obter uma vida saudável em todas as etapas, seja, na infância, adolescência, vida adulta ou na velhice, desempenhando um papel fundamental para que o indivíduo tenha um desenvolvimento fisiológico, mental e social apropriado. O adolescente inicia a fase adulta carregando consigo valores extremos, como sociais, culturais, comportamentais e hábitos alimentares, que quando não adequados contribuirão para o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis. É importante ressaltar a necessidade de uma alimentação balanceada e equilibrada logo nos primeiros anos de vida, para que se tornem futuros adultos saudáveis. O objetivo do estudo é identificar as preferências alimentares dos adolescentes e os riscos que trazem a saúde. A metodologia empregada foi o levantamento bibliográfico realizados em livros e artigos científicos. Os resultados apontaram que os adolescentes apresentam maior interesse em refrigerantes, guloseimas, salgadinhos, fast food, enfim uma dieta rica em sódio, açúcares, gorduras e com um baixo índice de consumo e aceitabilidade em vegetais, frutas e cereais integrais. Outro fato preocupante é troca das principais refeições por lanches rápidos e pouco saudáveis, o que aumenta o risco do desenvolvimento as doenças. Diante do exposto, foi possível identificar que o comportamento dos adolescentes em relação aos seus hábitos alimentares se encontra, na grande maioria alarmante, o que se faz necessário controlar a ingestão de alimentos de calorias vazias, pois esta poderá estar agravando o seu estado nutricional, psicológico e fisiológico, os tornando vulneráveis a diversas patologias.

Palavras-chave: Alimentação. Saúde. Doença.

[1] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, rha.brandini@hotmail.com
[2] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, kellycristina017@hotmail.com
[3] Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, dai.flavia@yahoo.com.br
[4] Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, rosana.rulli@hotmail.com