

ORIENTAÇÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E ADEQUADA

XXIX Encontro de Extensão

Lucas Vasconcelos de Oliveira, Adriana Camurça Pontes Siqueira, Dhebora Paiva Lima, Dayane de Souza Costa, Amanda Rodrigues Leal, Diana Valesca Carvalho

As preocupações em relação à alimentação vêm se modificando com o passar do tempo. Assim, o Guia Alimentar para a População Brasileira, em sua mais recente versão, é um documento que apresenta as diretrizes alimentares para a população brasileira. Neste documento, estão presentes os Dez Passos para Alimentação Saudável. O presente estudo teve como objetivo orientar os seguidores do projeto “A gastronomia na educação alimentar e nutricional” no perfil do Instagram (@projetoean.ufc) quanto aos aspectos de uma alimentação saudável e adequada. As orientações de alimentação saudável foram realizadas através de publicação nos stories do Instagram do projeto, divulgando os dez passos da alimentação saudável proposto pelo guia alimentar pelo período de três semanas. Optou-se por utilizar publicações ilustrativas, interativas e acompanhadas de uma orientação de preparação culinária, quando oportuno. Orientou-se no desenvolvimento da atividade o estímulo ao consumo de alimentos in natura em detrimento dos ultraprocessados e processados; o uso de sal, açúcar, óleos e gorduras com moderação; o hábito de comer com regularidade, atenção, em ambiente apropriado e de preferência em companhia; desenvolver e partilhar habilidades culinárias; dar a alimentação o espaço que ela merece em nossa vida; ser crítico quanto as informações veiculadas em propagandas. Os seguidores participavam através de curtidas e comentários no perfil. Portanto, o guia alimentar é um importante aliado para a obtenção de uma alimentação mais equilibrada, já que as orientações dos dez passos motivam a tornar a alimentação saudável mais prazerosa e completa, por meio do consumo de alimentos adequados e saudáveis e por meio de orientações que priorizam a cultura alimentar e o regionalismo das diversas regiões brasileiras.

Palavras-chave: Guia Alimentar. Gastronomia. Alimentação.