



# 1º CONGRESSO BRASILEIRO e 4º Simpósio Internacional DE NUTROLOGIA PEDIÁTRICA

Centro de Convenções Centrosul | FLORIANÓPOLIS - SC | 13 a 15/11/14

## Trabalhos Científicos

### Título:

**Autores:** JARBAS JOSÉ A. VILA JÚNIOR; LUIZ ALBERTO CAGLIARI SANTOS; FELIPECEZAR PEREIRA SANTOS; VALÉRIA CAROLINE PEREIRA SANTOS

**Resumo:** Introdução: A adolescência é considerada o período de vida mais desafiador no desenvolvimento humano, tanto em relação às mudanças físicas, fisiológicas como psicológicas. A formação do hábito alimentar ocorre um pouco antes dessa fase, atualmente a alimentação dos adolescentes se caracteriza por dietas ricas em açúcares, sódio e gorduras. Objetivo: Caracterizar os hábitos alimentares dos adolescentes, analisar a frequência de consumo de alimentos saudáveis e determinar as diferenças no comportamento alimentar dos diferentes sexos e grupos étnicos. Metodologia: Foram selecionadas publicações entre 2004 e 2014, utilizando as bases de dados Medline e SciELO. Foram incluídos estudos relevantes referentes aos quadros de alimentação na adolescência. Resultados: Os estudos comprovam que não existe associação significativa entre o sexo e a idade e a maioria dos hábitos alimentares. Alguns aspectos são abordados quanto às dificuldades de um bom hábito alimentar nesta faixa etária, destacando aspectos pessoais e sociais, como a tentação visual dos alimentos, a influência dos pais, o sabor dos alimentos, a falta de tempo e a falta de lanches saudáveis no ambiente escolar. Existe uma estreita relação entre o alto consumo de gorduras saturadas, proteína animal, açúcares simples, alimentos industrializados e o baixo consumo de carboidratos complexos e de fibras, com o surgimento de doenças crônico-degenerativas e obesidade. Conclusões: O período da adolescência traz uma grande aceleração no crescimento, o que demanda maior necessidade de energia, e de uma alimentação equilibrada de todos nutrientes, se tornando mais vulnerável a carências nutricionais. Os hábitos alimentares dos adolescentes mostram-se inadequados e pouco saudáveis.