



## Trabalhos Científicos

**Título:** Promoção Da Alimentação Saudável Como Proteção De Comorbidades Cardiovasculares

**Autores:** LÍVIA FERREIRA COLARES (HOSPITAL PEQUENO PRÍNCIPE ), TERESA RODRIGUES SERRADAS (HOSPITAL FEDERAL CARDOSO FONTES ), ROZANA GASPARELLO DE ALMEIDA (HOSPITAL FEDERAL CARDOSO FONTES )

**Resumo:** Introdução: Alterações nos hábitos alimentares, com consumo excessivo de gorduras saturadas e bebidas hipercalóricas, determinaram uma pandemia de sobrepeso e obesidade, e suas consequentes comorbidades, como as doenças cardiovasculares. Objetivo: Descrever os hábitos alimentares das crianças. Métodos: Observação dos dados de prontuários do ambulatório de Puericultura de um Hospital Federal do Rio de Janeiro no período de abril de 2017 até novembro de 2017. Resultados: Foram avaliados 51 prontuários de crianças atendidas. Aleitamento materno esteve presente em 78 dos pacientes e 60, foram amamentados exclusivamente no seio por 6 meses ou mais. A frequência no consumo de frutas foi de 37 para 2 ou mais vezes ao dia, seguidos de 2-3 vezes na semana com 19. Ingesta de verduras e legumes: 43 relataram 2 ou mais vezes ao dia e 18 2-3 vezes na semana. Consumo de doces de 2 ou mais vezes ao dia representou 25 e 23 2-3 vezes na semana. Ingesta de refrigerantes e sucos artificiais: 33 referiram 2-3 vezes na semana e 2 ou mais vezes ao dia 25. As meninas referiram consumo de frutas de 2-3 vezes ao dia com 50, para verduras e legumes 50 com 2 ou mais vezes ao dia, doces 34 com 2 ou mais vezes ao dia e refrigerantes e sucos artificiais 38, 2-3 vezes na semana. Os meninos descreveram ingestão de frutas de 2-3 vezes ao dia e de 2-3 vezes na semana de 26, verduras e legumes 37 2 ou mais vezes ao dia, doces 22 até uma vez ao dia e refrigerantes e sucos artificiais 30 para 2-3 vezes na semana. Conclusão: Promoção de saúde realizada pelo pediatra, como a adoção de hábitos alimentares adequados, é alternativa para prevenir e reduzir futuros agravos na vida da criança.