



Trabalhos Científicos

Título: Avaliação Do Consumo De Fibras Alimentar E Suas Fontes Em Crianças De Seis Anos De Idade De Baixa Condição Socioeconômica

Autores: CAMILA RAMBOW (NUPEN-UFCSPA), JULIA LUZZI VALMÓRBIDA (NUPEN-UFCSPA), PAULA DOS SANTOS LEFFA (NUPEN-UFCSPA), PAOLA SEFFRIN BARATTO (NUPEN-UFCSPA), CAROLINE NICOLA SANGALLI (NUPEN-UFCSPA), MÁRCIA REGINA VITOLO (NUPEN-UFCSPA)

Resumo: **INTRODUÇÃO:** O consumo de fibra alimentar está associado à prevenção de constipação intestinal funcional e doenças cardiovasculares. **OBJETIVO:** Investigar o consumo de fibra alimentar, suas fontes e à adequação do consumo em relação à recomendação em crianças de seis anos de idade. **MÉTODOS:** Análise transversal realizada com crianças de 6 anos que participaram de ensaio de campo randomizado por conglomerados em Unidades de Saúde de Porto Alegre/RS. Dados dietéticos foram coletados por meio de dois inquéritos recordatórios de 24 horas e a quantidade em gramas de fibras foi calculada. Fontes alimentares de fibras foram classificadas de acordo com o sistema NOVA e ajustadas para ingestão energética (g/1.000kcal). A recomendação de fibra foi avaliada conforme Dietary Reference Intakes (DRI). Variáveis categóricas foram descritas por frequência absoluta e relativa, e as variáveis contínuas por média e desvio padrão. **RESULTADOS:** Entre as crianças avaliadas (n=350), a ingestão média de fibra total da dieta foi de $9,18 \pm 4,96$ gramas, sendo $6,71 \pm 5,09$ g, proveniente de alimentos in natura. Identificou-se como principais contribuintes de fibra, feijão $3,63 \pm 4,46$ g, seguido por cereais $1,11 \pm 0,98$ g e frutas $0,78 \pm 1,13$ g, responsáveis pelo fornecimento de 82,26 das fibras oriundas de alimentos in natura. Verificou-se que 80,90 (n=283) das crianças aos 6 anos de idade não atingiram a recomendação para a ingestão de fibra alimentar **CONCLUSÃO:** A promoção do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados por crianças é uma estratégia para garantir o consumo de fibra alimentar, auxiliando na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.