

# **INFLUÊNCIA DOS ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E MINIMAMENTE PROCESSADOS NO VALOR CALÓRICO TOTAL DA DIETA DE IDOSOS EM ATENDIMENTO AMBULATORIAL (APOIO UNIP)**

**Aluna:** Larissa da Rocha

**Orientadora:** Profa. Dra. Bettina Gerken Brasil

**Curso:** Nutrição

**Campus:** Chácara Santo Antônio

O papel da alimentação do idoso é a chave para a prevenção e o tratamento de doenças crônicas associadas ao envelhecimento. Com o avanço do envelhecimento da população, há um aumento proporcional das necessidades e demandas relativas aos serviços, cuidados e conhecimentos nos diversos segmentos, principalmente na área da saúde, o que exige atenção e adaptação para essa população, principalmente na prevenção e manutenção da qualidade de vida. O consumo alimentar é uma estratégia importante para o cuidado desse grupo populacional. Objetivo: Avaliar a contribuição calórica de alimentos ultraprocessados e minimamente processados no valor calórico total das dietas de idosos em atendimento nutricional. Métodos: Trata-se de um estudo quantitativo, descritivo, exploratório e do tipo transversal. Faz parte de um projeto multidisciplinar sobre Saúde do Idoso. Foram coletados dados dos acompanhamentos ambulatoriais desses pacientes, tais como hipótese diagnóstica, IMC e consumo alimentar pelo RA24h. Resultados: A porcentagem de calorias em alimentos ultraprocessados para idosos do sexo feminino foi de 33,8% e para idosos do sexo masculino foi de 31,5%. A porcentagem de calorias em alimentos minimamente processados para idosos do sexo feminino foi de 29,6% e para idosos do sexo masculino foi de 15,1%. Conclusão: O consumo de alimentos ultraprocessados mostra-se elevado nos idosos acompanhados, principalmente na faixa etária de 70-79 anos, sendo de 48,5% do VCT da dieta para homens e 31,7% do VCT para mulheres. Outro dado importante é o consumo de

alimentos minimamente processados ou em natural que se apresenta com baixo percentual calórico, principalmente na faixa etária de 80 anos e mais: 24,4% do VCT para mulheres e 8,6% do VCT para homens. Esses valores podem se mostrar críticos no controle de doenças crônicas não transmissíveis, na manutenção do estado nutricional e até no prognóstico de saúde dos idosos.