

Caracterização do consumo alimentar de crianças com excesso de peso.

Correia, Teresa¹; Martins, Natália¹; Pedrosa, Sofia¹; Pereira, Vanessa¹; Vasques, Catarina²; Lopes, Vitor².
Instituto Politécnico de Bragança-Escola Superior de Saúde¹
Instituto Politécnico de Bragança-Escola Superior de Educação²

OBJECTIVO

Caracterizar o consumo alimentar de crianças com excesso de peso num programa de intervenção.

METODOLOGIA

A amostra foi constituída por 36 crianças de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 6 e os 14 anos.

Estas crianças participam num estudo de intervenção.

Foi aplicado às crianças um inquérito alimentar recordatório das 24 horas, pelos estagiários do curso de Dietética.

A informação colhida foi investigada de acordo com a tabela portuguesa da composição química dos alimentos.

Depois de inserida e codificada a informação, os dados foram analisados com recurso ao programa SPSS®.

RESULTADOS

Tabela 1- Consumo médio diário, mínimo e máximo de macronutrientes

	Média	Mínimo	Máximo	Valores de referência
Kcal diárias (kcal)	1537,94	659,00	2529,00	1934
Proteínas diárias (g)	66,85	23,00	110,00	19-34
Glicídios diários (g)	201,31	65,00	399,00	130
Lípidos diários (g)	45,49	16,00	90,00	25-35

A ingestão de macronutrientes foi assim distribuída: 18% de proteínas (66,85g), 55% de glícídios (201,31g) e 27% de lípidos (45,49g).

Verificando os consumos máximos e mínimos obtidos, pode observar-se que a amplitude de variação em relação aos valores recomendados é consideravelmente significativa.

Tabela 2- Consumo médio diário, mínimo e máximo de micronutrientes e fibra dietética

	Média	Mínimo	Máximo	Valores de referência
Fibra dietética diária (g)	16,18	6,00	30,00	25-35
Ferro diário (mg)	9,50	4,00	19,00	8
Cálcio diário (mg)	623,63	129,40	1340,00	1300

O mineral ferro, apresentou uma média de consumo superior às recomendações para as faixas etárias consideradas.

O mineral cálcio e as fibras dietéticas, obtiveram um consumo médio diário inferior às recomendações.

Os valores obtidos evidenciam o risco nutricional em que a amostra se encontra.

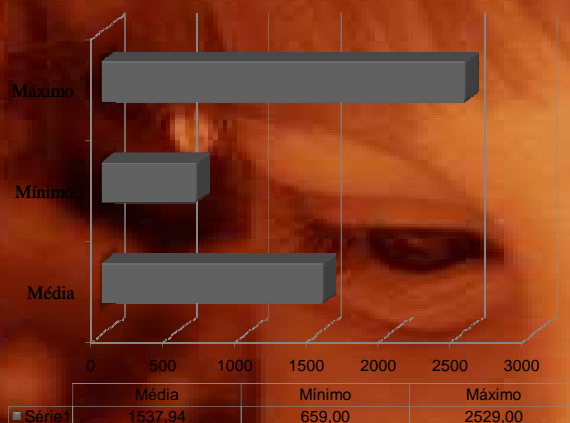
CONCLUSÕES

Os consumos médios diários alimentares deste grupo de crianças e adolescentes são desajustados, quer por excesso, quer por deficiência relativamente ao intervalo recomendado.

Os resultados obtidos demonstram que o padrão alimentar das crianças e adolescentes necessita ser modificado e ajustado para as necessidades das faixas etárias consideradas.

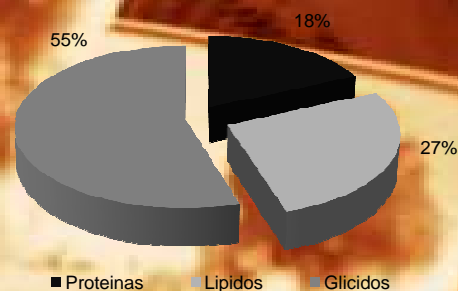
É fundamental proceder à educação alimentar nestas idades com a participação dos pais.

Gráfico 1 - Consumo médio diário de calorias



Nesta amostra de crianças, a ingestão calórica média diária foi de 1537,94 kcal.

Gráfico 2- Consumo médio diário de macronutrientes



*** Correspondência :**

Instituto Politécnico de Bragança
5301-856 Bragança, Portugal
Telf.: +351273303000
E-mail: teresaicorreia@ipb.pt