

RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E O CONHECIMENTO NUTRICIONAL



Autores:

Inês Fernandes¹, Lara Barbosa¹, Raquel Osório¹, António Fernandes^{2,3}, Juliana Almeida-de-Souza^{2,3}, Ana Maria Pereira⁴

Afiliações

1-Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal.
 2-Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal
 3-Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal
 4-Research Center for Activ Living and wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança

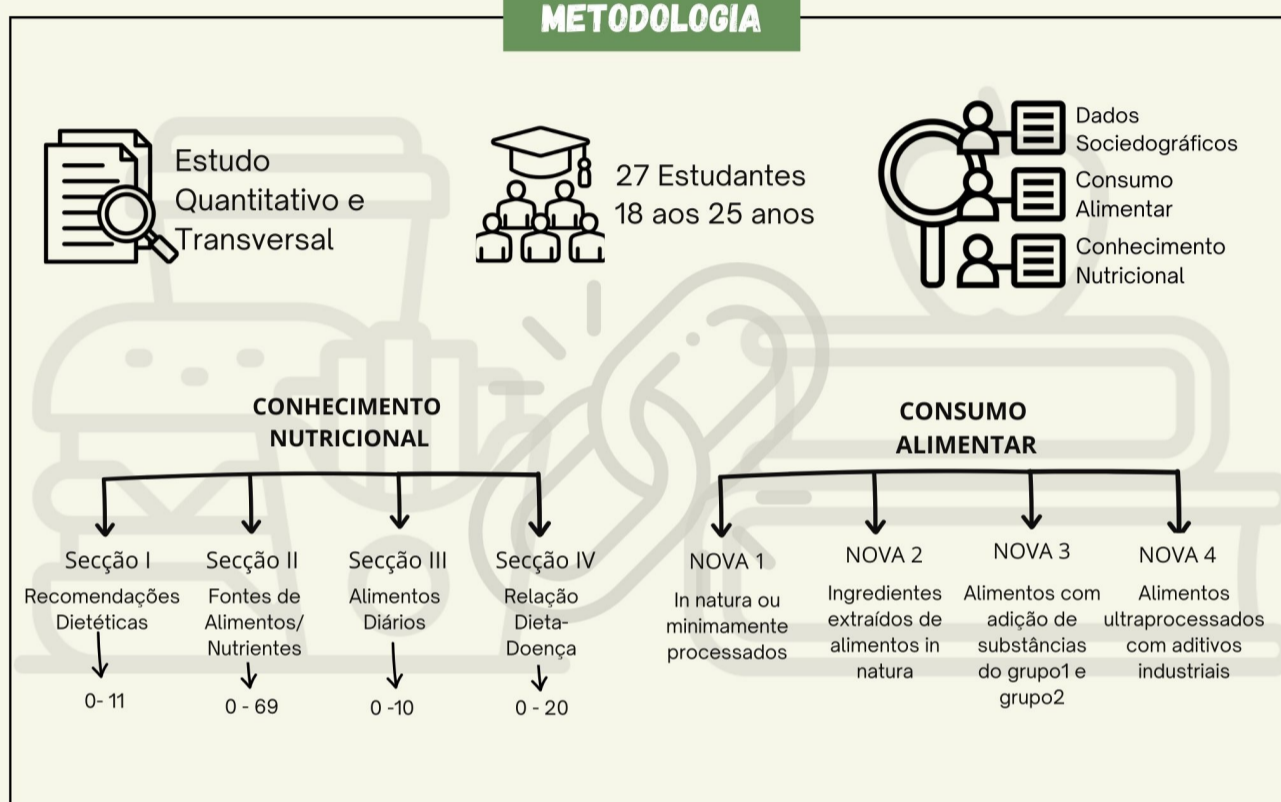
INTRODUÇÃO

O crescente consumo de alimentos ultraprocessados, destaca-se nos padrões alimentares modernos com impactos nefastos na saúde. Assim o conhecimento nutricional é crucial na adoção de hábitos saudáveis.

OBJETIVO

Avaliar a correlação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o conhecimento nutricional dos estudantes do Instituto Politécnico Bragança.

METODOLOGIA



RESULTADOS

SEÇÃO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO	NOVA	MÉDIA DE CONSUMO DIÁRIO/G	DESVIO PADRÃO
I	5,42	2,564	1	241,8	231,2
II	19,04	5,024	2	67,8	124,2
III	5,58	1,880	3	562,6	225,9
IV	6,92	2,897	4	240,6	229,5
TOTAL SEÇÕES	36,96	9,353			

Tabela 1 - Conhecimento Nutricional

Tabela 2 - Consumo Alimentar de acordo com a classificação NOVA



Em relação aos alimentos ultraprocessados, o Grupo NOVA3, foi o que registou maior consumo (562,6g ± 225,9).



Verificou-se a existência de correlação entre a Seção IV com a categoria NOVA 3 (p -value=0,029), assim como entre o total das seções com a NOVA 3 (p -value=0,039).

DISCUSSÃO/CONCLUSÃO

Este estudo revelou uma correlação significativa entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o conhecimento nutricional dos estudantes do Instituto Politécnico de Bragança. Notou-se um elevado consumo de alimentos do grupo NOVA3. Melhorar o conhecimento nutricional, especialmente sobre a relação entre dieta e doenças, pode ajudar a reduzir o consumo de ultraprocessados. Portanto, é essencial promover a educação nutricional para incentivar escolhas alimentares mais saudáveis.

Referências Bibliográficas

DS, L. A. (n.d.). *Bring back home economics education*. JAMA. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20460625/>
 Literacia nutricional e Literacia Alimentar. (n.d.). https://actaportuguesadenutricao.pt/wp-content/uploads/2021/05/11_ARTIGO-REVISAO.pdf
 Zoellner, J., You, W., Connell, C., Smith-Ray, R. L., Allen, K., Tucker, K. L., Davy, B. M., & Estabrooks, P. (2011, July). *Health literacy is associated with healthy eating index scores and sugar-sweetened beverage intake: Findings from the Rural Lower Mississippi Delta*. Journal of the American Dietetic Association. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3160591/>