



## **DESROTULANDO OS ALIMENTOS: O QUE EXISTE POR TRÁS DO QUE VOCÊ COME.**

Congresso Internacional em Produção de Refeições, Alimentação e Nutrição, 1ª edição, de 25/10/2021 a 28/10/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-81152-13-0

**PINTO; Deborah Maria Tenório Braga Cavalcante Pinto <sup>1</sup>, PACHECO; Jamille Gonçalves <sup>2</sup>, LUCENA; Sarah Regina da Silva <sup>3</sup>, BOMFIM; Eryca Rayane Santos Matos <sup>4</sup>, SILVA; Juliana Freire Feijó e <sup>5</sup>, CORREIA; Lyandra de Albuquerque <sup>6</sup>**

### **RESUMO**

As Unidades de alimentação e nutrição (UAN) visam fornecer refeições balanceadas que atendam aos padrões dietéticos e higiênicos estabelecidos, bem como às necessidades nutricionais de seus clientes (FERREIRA et al., 2017). Deste modo, os principais objetivos das UANs são fornecer uma alimentação equilibrada sob o ponto de vista nutricional, adequada às características e hábitos alimentares dos usuários, segura em relação à higiene e manipulação de alimentos e que se ajuste aos limites financeiros das instituições. Em estabelecimentos que fornecem refeições, há profissionais que trabalham direta ou indiretamente com o preparo de alimentos, sendo denominados manipuladores de alimentos. Estes profissionais geralmente realizam atividades caracterizadas por movimentos repetitivos, levantamento de peso excessivo e permanência em postura ortostática por períodos prolongados (NALLE et al., 2018). A alimentação, portanto, é o alicerce sobre o qual se assenta o bem-estar do funcionário e a inadequação da mesma favorece o desequilíbrio do estado nutricional, o que é altamente prejudicial contribuindo para o aumento dos riscos ocupacionais e diminuição da produtividade (FERREIRA et al., 2017). Tem-se observado o aumento dos casos de sobrepeso em manipuladores de alimentos de UAN, supondo-se que esse aumento de peso tenha acontecido após o início da atividade na UAN, como consequência da natureza do trabalho, acompanhada de uma mudança de hábitos alimentares (VIEIRA; COSTA, 2019). Sendo assim, faz-se necessária a realização de atividades de promoção à saúde, com foco na educação alimentar e nutricional e melhora da qualidade de vida. O objetivo do presente estudo foi realizar uma atividade sobre os rótulos dos alimentos e a promoção da alimentação saudável. Foi realizada uma atividade lúdica e expositiva com os teores de sal, açúcar e óleo presentes em alimentos e temperos industrializados, seguida de orientações sobre a composição de um prato mais saudável e degustação de água com gás e limão. As orientações foram expostas por meio de um cartaz. Os manipuladores interagiram durante a realização da atividade com perguntas sobre o tema proposto. Deste modo, diante do cenário cada vez mais presente de sobrepeso em trabalhadores das UANs torna-se cada vez mais importante o papel do nutricionista em promover programas de educação alimentar e nutricional com estes profissionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Rótulos, Educação Alimentar, Alimentação Saudável

<sup>1</sup> Nutricionista e Docente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac - Mestra em Nutrição Humana pela Universidade Federal de Alagoas, deborahcpinto@hotmail.com

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, jamgpacheco@hotmail.com

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, sarahlucena99@gmail.com

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, erycarayane2017@gmail.com

<sup>5</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, freire.juliana@outlook.com

<sup>6</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, lyandra\_correia@hotmail.com

<sup>1</sup> Nutricionista e Docente do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac - Mestra em Nutrição Humana pela Universidade Federal de Alagoas , [deborahcpinto@hotmail.com](mailto:deborahcpinto@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, [jamgpacheco@hotmail.com](mailto:jamgpacheco@hotmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, [sarahlucena99@gmail.com](mailto:sarahlucena99@gmail.com)

<sup>4</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, [erycarayane2017@gmail.com](mailto:erycarayane2017@gmail.com)

<sup>5</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, [freire.juliana@outlook.com](mailto:freire.juliana@outlook.com)

<sup>6</sup> Graduanda do Curso de Nutrição pelo Centro Universitário Cesmac, [lyandra\\_correia@hotmail.com](mailto:lyandra_correia@hotmail.com)