



## ANÁLISE DO CONSUMO ALIMENTAR DE GESTANTES – MACRONUTRIENTES<sup>1</sup>

*Dinara Rigon<sup>2</sup>, Patrícia de Oliveira Dani<sup>3</sup>, Vanderlea Michael Schimanoski<sup>4</sup>. UNIJUI*

**INTRODUÇÃO:** A alimentação tem papel relevante para a saúde dos indivíduos, principalmente nas etapas da vida caracterizadas pelo aumento da demanda de energia e de nutrientes, como a gestação. Neste período ocorrem intenso e peculiar processo de formação de tecidos e grandes transformações orgânicas durante um curto espaço de tempo (COELHO, 2002). A gestação é um período vulnerável na vida da mulher, no que se refere ao estado nutricional da mesma. Apesar de muito ainda precisar ser aprendido sobre o papel da nutrição e dos macronutrientes na modificação deste processo, a ingestão dietética e o estado nutricional das mulheres antes e durante a gestação influenciam significativamente o desenvolvimento fetal, e por sua vez o desfecho da gravidez (KRAUSE, 1998). **OBJETIVO:** Realizar análise do consumo alimentar de gestantes no que diz respeito a ingestão de macronutrientes, visto a importância destes no desenvolvimento e crescimento adequados das crianças ao nascerem. **MÉTODOS:** Estudo de campo realizado com gestantes residentes na Região Noroeste do estado do Rio Grande do Sul. Os dados foram obtidos através de registro de consumo alimentar das mesmas durante três dias. Para determinação do consumo de macronutrientes foi utilizado o software Diet Pró versão 5i, sendo estes comparados com recomendações da Organização Mundial da Saúde, OMS (2003) e RDA (1989). **RESULTADOS:** Das 10 gestantes em estudo, chegou-se a uma média de idade de 26,10 anos. Realizada a análise do consumo alimentar, percebeu-se que a média de ingestão foi de 67,38% de CHO; 15,6% de LIP e 56,66g/ dia de PTN. **DISCUSSÃO:** Os valores encontrados de CHO e LIP estão adequados segundo recomendação da OMS (2003), da mesma forma que os de PTN estão conforme o indicado pela RDA (1989). **CONCLUSÃO:** Neste estudo foram encontradas informações importantes para o acompanhamento do estado nutricional destas gestantes, sendo que a média de consumo de macronutrientes está conforme recomendações.

<sup>1</sup> Pesquisa realizada no curso de graduação em Nutrição da Unijuí, na disciplina de Nutrição e Dietética III

<sup>2</sup> Aluna do curso de graduação em Nutrição pela UNIJUI

<sup>3</sup> Aluna do curso de graduação em Nutrição pela UNIJUI

<sup>4</sup> Professor orientador. Professor do curso de Nutrição da UNIJUI.