

A IMPORTÂNCIA DA ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA SEGUINDO AS RECOMENDAÇÕES NUTRICIONAIS DO GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA NO CICLO DA VIDA DO ADULTO¹

Marcelle Araújo Bonini², Karina Ribeiro Rios³

¹ Trabalho desenvolvido na disciplina de Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do curso de Nutrição da UNIJUÍ.

² Estudante do curso de Nutrição, 4º módulo.

³ Professora regente da disciplina Atenção Dietética nos Ciclos da Vida do Curso de Nutrição da UNIJUÍ. Nutricionista, Mestre em Alimentos e Nutrição.

Introdução/Objetivos: A alimentação é fundamental em todos os ciclos da vida, envolvendo a gestação e lactação, infância, adolescência, adultos e idosos, pois em qualquer período o indivíduo passa por diversas modificações e demandas nutricionais e alimentares são impostas devido a alterações físicas, biológicas, psicológicas e sociais. Este estudo teve como objetivo descrever a importância da atuação do nutricionista seguindo as recomendações nutricionais do Guia Alimentar para População Brasileira no ciclo da vida do adulto. **Metodologia:** Trata-se de um resumo simples, precedido de pesquisa bibliográfica, descritiva e de abordagem qualitativa. A investigação bibliográfica se deteve nos bancos de dados da Scielo e Google Acadêmico, livros e manuais técnicos. Os dados e artigos disponibilizados por estas plataformas foram estudados e analisados, a fim de construir o conhecimento disposto neste trabalho. **Resultados e Discussão:** Para se obter uma alimentação adequada e saudável com segurança no ciclo da vida do adulto, é recomendado seguir as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, que tem como objetivo informar os cidadãos a respeito de uma alimentação saudável para promover saúde e prevenir as doenças crônicas. Sugere-se incluir a preferência por alimentos in natura e minimamente processados, limitar os processados e evitar o grupo de alimentos ultraprocessados. Também é aconselhado valorizar a culinária e hábitos culturais familiares, do país e regiões. Os nutrientes encontrados nos alimentos de boa qualidade são os que vão nutrir o organismo. O ato de comer e a comensalidade quando observados são fatores que interferem na qualidade da nutrição, como o tempo e a atenção dedicados a alimentação, o ambiente adequado e sem distrações, da mesma forma que o compartilhamento de refeições e de tarefas relacionadas. O consumo consciente e as escolhas alimentares podem ser aprendidos e seguidos pelos indivíduos para manterem uma vida saudável com autonomia associados a atividades físicas. **Conclusão:** Os materiais pesquisados envolveram o estudo de artigos e manuais técnicos, que apresentam informações e discussões sobre diversos conteúdos, em especial referência ao Guia Alimentar para a População Brasileira. Da mesma forma que traz a classificação dos alimentos para consumo humano, leva em consideração a forma de processamento descrito em grupos para o melhor entendimento da população e aplicabilidade nos programas dedicados a alimentação no país. Dessa forma, o nutricionista tem papel fundamental na educação alimentar e nutricional fornecendo informações e ensinando de forma simples e objetiva sobre hábitos alimentares saudáveis para se incorporar na prática diária do adulto, seguindo e apresentando as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira e manuais técnicos.

Palavras-chave: Nutrição nos ciclos da vida. Nutricionista. Guia Alimentar para População Brasileira. Nutrição do adulto.