

CONSUMO DIÁRIO DE FIBRAS ALIMENTARES DOS ALUNOS DO PERÍODO NOTURNO DO CENTRO UNIVERSITÁRIO DE MARINGÁ

Eliane Cesar Delgado; Jéssica Priscila Gomes Canassa; Patrícia Ane Ziroldi
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Rosana Chiuchetta (Orientador)
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

A alimentação é composta de elementos variados que favorecem a saúde. Neste sentido, compostos são ingeridos, digeridos e absorvidos pelo organismo a fim de manter seu equilíbrio (homeostasia), e para respectiva função, ressaltamos a importância dos nutrientes encontrados nos alimentos. Porém, existe um conjunto de substâncias que apesar de não serem digeridas e absorvidas, ajudam a manter esta homeostasia do organismo, estas substâncias formam a estrutura dos vegetais e são denominadas fibras. Do ponto de vista alimentar, uma das principais funções das fibras é criar o bolo fecal menos duro e de maior peso, retendo água e estimulando o peristaltismo, sendo portanto, vinculadas ao processo de eliminação dos alimentos. Uma dieta deve ser equilibrada com vegetais, pois o consumo de fibras favorece a redução dos níveis de colesterol e no tratamento de várias doenças, interferindo ainda na absorção de glicose pelo trato digestório. Conhecendo a importância do consumo de fibras em relação a prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes, constipação intestinal, diverticulose e hemorroidas, estaremos estudando, através de uma pesquisa de campo utilizando métodos prospectivos (recordatório 24 horas e frequência alimentar), a alimentação de indivíduos de um centro universitário de Maringá, os quais apresentam jornada dupla. Por trabalharem durante o dia, estima-se que estes alunos realizem refeições práticas e rápidas do tipo fast-food, sendo estas ricas em gorduras e pobre em fibras.

elianedelgado@turbopro.com.br; rosananutri@cesumar.br