

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DAS PRINCIPAIS VITAMINAS E MINERAIS DOS IDOSOS RESIDENTES NO ASILO SÃO VICENTE DE PAULO, MARINGÁ-PR

Karen Akemi Semprebom; Roberta Quesada Zibordi; Cristina Hattanda; Arethuza Sass;
Claudia Ferreira Marin
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Alice Maria de Souza-Kaneshima (Orientador)
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Durante toda a vida, o organismo humano passa por gradativas transformações. No envelhecimento estas transformações apresentam-se mais expressivas, caracterizando-se por alterações fisiológicas que refletem diretamente no seu estado nutricional, bem como no seu estado de saúde e qualidade de vida. Neste trabalho foi avaliado o estado nutricional de idosos residentes no Asilo São Vicente de Paulo, Maringá-PR, quanto a adequação das principais vitaminas e minerais. O estudo foi realizado através da aplicação do método de medidas caseiras. A coleta de dados foi realizada em três dias da semana escolhidos aleatoriamente, sendo um deles no final de semana. Os alimentos fornecidos aos idosos desde o jejum até a última refeição tiveram os volumes quantificados e convertidos em gramas segundo tabelas de Medidas Caseiras. A composição dos alimentos quanto aos principais micronutrientes foi calculada através de programa computacional. Ao final os resultados foram comparados com as recomendações nutricionais pré-estabelecidas a partir das DRI's (Dietary Reference Intake), 2001, para se conhecer a adequação da dieta. Avaliou-se o consumo de vitamina A, C, E, B1, B2, B3, B6, B12, ácido fólico e dos minerais cálcio, fósforo, ferro e zinco. Onde se constatou para a população masculina uma deficiência no consumo das vitaminas C, B2, B6, B12, ácido fólico, cálcio e zinco que apresentaram um consumo médio em torno de 36,3%, 69,2%, 76,5%, 62,5%, 44,1%, 29,8% e 68,2% à recomendação, respectivamente. Esta deficiência também foi detectada na população feminina, onde o consumo médio destas vitaminas e minerais foi 57,3%, 72,7%, 73,3%, 54,2%, 39,6%, 22,5% e 77,5%, respectivamente. Diante dos resultados, percebe-se a necessidade de uma educação nutricional e adequação da alimentação deste grupo, visando a promoção de menores riscos à saúde e maior qualidade de vida.

CESUMAR

kasempre@uol.com.br; edilsonealice@uol.com.br