

# Consumo de alimentos ricos em gordura em comunidades quilombolas do Rio Grande do Sul



Laís Lima Ferreira  
Orientadora: Profa. Dra. Marilda Neutzling  
Curso: Nutrição



segurança alimentar e  
nutricional quilombola

## INTRODUÇÃO

O consumo de gordura saturada na carne com gordura visível é de 31% na população brasileira. O excesso de peso cresce no país, 52,5% dos brasileiros estão com sobrepeso e 17,9% estão obesos. O alto consumo de gordura saturada, presente em sua maioria nos alimentos de origem animal, é fator de risco para doenças cardíacas, cerebrovasculares, hipertensão, diabetes e câncer, quando associado ao sedentarismo.

## OBJETIVO

Este trabalho tem por objetivo descrever a frequência de consumo de alimentos ricos em gordura saturada na população de quatro comunidades quilombolas do Rio Grande do Sul.

## METODOLOGIA

Foram utilizados dados coletados por meio do instrumento VIGITEL em 2014, na linha de base do estudo de intervenção: **"Educação Alimentar e Nutricional em comunidades quilombolas com insegurança alimentar: resgate da cultura alimentar, promoção da alimentação saudável e da exigibilidade do Direito Humano a Alimentação"**. Para construção das variáveis, relacionadas aos "marcadores de consumo alimentar", foram utilizadas as seguintes perguntas:

a) Quando o (a) sr (a) come carne vermelha com gordura, o (a) sr (a) costuma: tirar sempre o excesso de gordura visível, comer com a gordura ou não come carne vermelha com muita gordura?

b) Quando o (a) sr (a) come frango com pele, o (a) sr (a) costuma: tirar sempre a pele, comer com a pele ou não come pedaços de frango com pele?

c) No que se refere ao consumo de leite, analisou-se a frequência semanal (variando de nunca a todos os dias da semana) e tipo de leite (integral, desnatado ou ambos).

As respostas aos itens "a" e "b" foram dicotomizadas em consome ou não consome.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

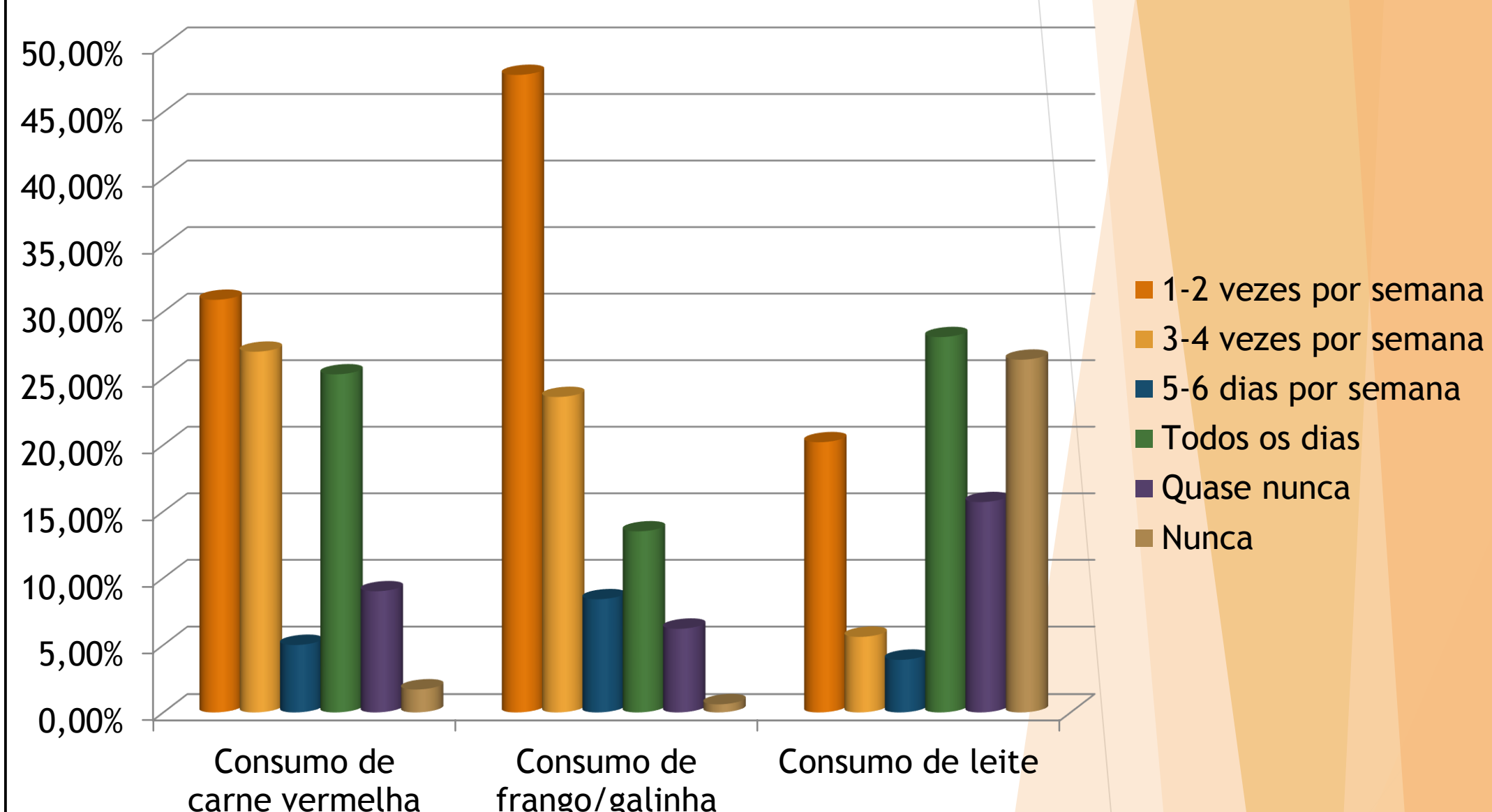
A frequência de consumo de alimentos ricos em gordura saturada nas comunidades quilombolas estudadas é bastante elevada. Intervenções direcionadas a estas populações visando diminuir o consumo de gordura saturada e os riscos para o excesso de peso e doenças cardiovasculares são urgentes.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

SOUZA, Amanda de Moura et al. Avaliação dos marcadores de consumo alimentar do VIGITEL (2007-2009). **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 14, p.44-52, abr. 2011.  
BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **VIGITEL Brasil 2014**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 37 slides, color.  
BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. **Vigitel Brasil 2012: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde. - Brasília, 2013.

## RESULTADOS

Foram entrevistados 178 responsáveis pelos domicílios, sendo a maioria do sexo feminino (69,7%). A carne vermelha (boi, porco, cabrito) e o frango eram consumidos em sua maioria de 1 a 2 vezes por semana - (30,9%), (47,8%), respectivamente. No que se refere ao consumo de leite, verificou-se que apenas 1/3 (28,1%) afirmava consumir todos os dias e destes, 99% ingeria leite integral.



Observou-se que quase metade (46,8%) dos entrevistados dizia não tirar gordura aparente da carne. Mais da metade (58,4%) dos indivíduos informou comer o frango com a pele. Dessa forma, averiguou-se o alto consumo de gorduras saturadas através de carne vermelha, frango com pele e leite integral.

