

SILVEIRA, Bruna Monique Turela. Comportamentos e hábitos alimentares e a influencia na qualidade de vida. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

RESUMO

Nas ultimas décadas houve uma transição nutricional aliada a mudanças nos padrões alimentares, ocorrendo um aumento no consumo dos alimentos ultraprocessados e fast foods, por conta de sua praticidade, pela falta de tempo para preparar as refeições, juntamente com a influência da publicidade e propaganda das grandes agroindústrias. Esses fatores influenciaram no aumento das doenças crônicas não transmissíveis e na degradação do meio ambiente. A industrialização da sociedade, da agricultura e da pecuária influenciou aspectos sociais, culturais, o bem estar animal, a saúde e a sustentabilidade. Dessa forma, é fundamental diminuir a distancia entre os produtores e consumidores, para que todos possam compreender os processos da cadeia de produção e que há um longo caminho a ser percorrido pelo alimento ate chegar à mesa do consumidor. Através da educação alimentar e nutricional, fundamentada no Guia Alimentar para a População Brasileira, é possível mostrar para a população a importância e as consequências dos comportamento e dos hábitos alimentares. Essa conscientização deve demonstrar que as escolhas alimentares envolvem muito mais que apenas a ingestão de alimentos e, que através de alimentação adequada e saudável é possível melhorar a saúde das pessoas, e a conservação dos recursos naturais, através de alternativas de produção e consumo de alimentos de forma ética e sustentáveis.