

## CONSUMO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS E FREQUÊNCIA DE CONSTIPAÇÃO INTESTINAL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES ATENDIDOS EM UMA CLÍNICA ESCOLA DE NUTRIÇÃO

Jeferson Alencar Carlini<sup>1</sup>  
Daniela Denize Klein<sup>2</sup>  
Ana Lia Salbego Rutkankis<sup>3</sup>  
Mariana Arent Pawlak<sup>4</sup>  
Amanda Rocha Fujita<sup>5</sup>  
Késia Zanuzo<sup>6</sup>  
Eloá Angélica Koehnlein<sup>7</sup>  
Márcia Fernandes Nishiyama<sup>8</sup>

Categoria: Pesquisa<sup>9</sup>

**Resumo:** Promover o aumento do consumo de frutas, legumes e verduras (FLV) tornou-se uma prioridade em saúde pública em vários países na última década. Entretanto, no Brasil esse consumo tem se mostrado longe do proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que preconiza uma ingestão de 400 g/dia de frutas, legumes e verduras (FLV), o que equivale a cinco porções/dia. Existem várias evidências que o consumo adequado de FLV tem se mostrado eficaz na prevenção de várias doenças. Uma das patologias que está relacionado ao consumo de FLV e que acomete com frequência as pessoas é a constipação intestinal, que é uma alteração do trânsito intestinal, dificultando a evacuação de fezes. Esse trabalho teve como objetivo avaliar o consumo de FLV e a frequência de constipação intestinal em crianças e adolescentes que foram atendidos em uma clínica-escola de nutrição no período de março a julho de 2017. Os dados referentes à idade e hábito intestinal foram obtidos a partir das anamneses nutricionais que são realizadas na primeira

---

1 Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. jefercarlini@gmail.com

2 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. deniseklein2010@hotmail.com

3 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. salbegoanalia@gmail.com

4 Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. marianaarentpawlak@gmail.com

5 Acadêmico do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR-Brasil. Amanda.fujitaa@gmail.com

6 Nutricionista Responsável Técnica da Clínica-Escola de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. kesia.zanuzo@uffs.edu.br

7 Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), campus Realeza-PR. eloa.koehnlein@uffs.edu.br

8 Docente do Curso de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira (UFFS), campus Realeza-PR. marcia.nishiyama@uffs.edu.br

9 Formato: Comunicação oral.



consulta. Os dados referentes ao consumo de FLV foram estimados a partir de um recordatório de 24 horas aplicado na primeira consulta, no qual foi contabilizada a quantidade de FLV consumida e avaliada de acordo com a recomendação da OMS(2012). Foram analisados dados de 15 pacientes, sendo que 11 eram adolescentes e 4 crianças. A média da idade dos adolescentes foi de 16 anos de idade, sendo que 64% dos entrevistados eram do sexo feminino e 35% do masculino. Em relação às crianças, a média de idade foi de 6 anos destes 50% eram do gênero feminino e 50% masculino. Dentro dos critérios analisados foi observado que 100% dos pacientes relataram apresentar hábitos intestinais normais, e nenhum relatou apresentar constipação intestinal. Na avaliação do consumo de FLV, notou-se que 20% dos indivíduos possuíam uma ingestão adequada e 80% apresentaram um consumo inadequado. Analisando esses dados notou-se que apesar de nenhum dos pacientes analisados apresentar constipação intestinal, a frequência de consumo insuficiente de FLV foi elevada, demonstrando possivelmente uma dieta pobre em fibras, podendo ser um fator de risco para o aparecimento desta patologia futuramente. Desta forma, destaca-se a necessidade do estímulo à ingestão de frutas, verduras e legumes, bem como de políticas públicas para ampliar o acesso da população a esses alimentos.

**Palavras-chave:** Consumo alimentar. Hábito intestinal. Educação alimentar. Atendimento nutricional.