



NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE

TERTULIANO LEITE ROLIM JÚNIOR; TAINÁ RODRIGUES TOQUETON; NATHALIA BANDEIRA DE ALMEIDA; IGOR COSTA SANTOS

INTRODUÇÃO: A nutrição tem como foco a obtenção de energia para fisiologia adequada do corpo humano. A alimentação saudável busca atender essa demanda estabelecendo um plano alimentar que combina várias fontes de nutrientes. No contexto da medicina de família e comunidade o tema é relevante para a promoção da saúde e prevenção de doenças. **OBJETIVOS:** O objetivo principal desta revisão de literatura é investigar a importância da nutrição e alimentação saudável em família e comunidade para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Além disso, pretende-se identificar os principais fatores que influenciam a adoção de uma alimentação saudável. **METODOLOGIA:** A revisão de literatura foi realizada por meio de pesquisa em bases de dados eletrônicas. Foram selecionados artigos científicos publicados em inglês, português e espanhol, no período de 2010 a 2022. Os descritores utilizados foram: nutrição, alimentação saudável, medicina de família e comunidade, atenção primária e sus. Foram incluídos artigos que abordavam a importância da nutrição e alimentação saudável na medicina de família e comunidade. **RESULTADOS:** Os resultados desta revisão de literatura indicam que a nutrição e alimentação saudável na medicina de família e comunidade são fundamentais para a promoção da saúde e prevenção de doenças. A alimentação saudável pode prevenir doenças crônicas, como diabetes, obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares. Além disso, a adoção de uma alimentação saudável pode melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de doenças infecciosas. **CONCLUSÃO:** A revisão de literatura apresenta evidências sobre a importância da nutrição e alimentação saudável na medicina de família e comunidade. É fundamental que haja políticas públicas que incentivem a adoção de uma alimentação saudável e que promovam o acesso a alimentos de qualidade para toda a população. A educação em nutrição e alimentação saudável também é fundamental para que as pessoas possam fazer escolhas alimentares adequadas.

Palavras-chave: Nutrição, Alimentação saudável, Medicina de família e comunidade, Atenção primária, Sus.