



## DIETA NUTRITIVA COMO FORMA DE PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

BELIZE REAL ZAMBRANO

**Introdução:** A importância da dieta nutritiva como forma de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Objetivo:** Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre a dieta nutritiva e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, além de comprovar a importância de uma alimentação balanceada e equilibrada, rica em nutrientes, como uma forma de prevenir essas doenças. **Materiais e Métodos:** Para isso, foram realizadas buscas virtuais nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e Periódicos CAPES, em português. **Resultado:** Vários estudos demonstram os benefícios dos alimentos funcionais na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Uma alimentação variada e equilibrada, com consumo de frutas, legumes, fibras e verduras, tem sido relacionada à diminuição dos índices de ocorrência de doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, pois dessa forma o corpo adquire fontes importantes de vitaminas e minerais, favorecendo que o organismo reaja de maneira mais eficaz contra patologias. Deve-se evitar o consumo excessivo e/ou desbalanceado de alimentos com alta densidade energética, maior consumo de carne vermelha, baixo teor de nutrientes, alto teor de sódio, gorduras saturadas, gorduras trans e carboidratos refinados. Geralmente, esses alimentos pobres em nutrientes são de fácil e rápida preparação, como os alimentos industrializados. **Conclusão:** Os resultados desta pesquisa demonstram que a implementação de uma alimentação equilibrada e saudável reduz a incidência de doenças cardiovasculares, diabetes e obesidade, impactando positivamente a saúde. Assim, conclui-se que a adoção de uma estratégia baseada em uma dieta nutritiva é vantajosa tanto para a prevenção quanto para a manutenção da saúde.

Palavras-chave: **DIETA NUTRITIVA; DOENÇAS CRÔNICAS; SAÚDE;**