PADRÃO DE CONSUMO ALIMENTAR: UM ESTUDO ACERCA DOS HÁBITOS ALIMENTARES.

*FOOD CONSUMPTION PATTERN: A STUDY ABOUT FOOD HABITS.*

**Maria Bianca Brasil Freire1**

Rua: Pedro Pinheiro nº 66, CENTRO – Cidade: Itaú/RN – (84) 99687-8424. biiancabrasil@gmail.com.

Ellany Gurgel Cosme do Nascimento2

Caraúbas/RN- (84) 99648-5999. ellanygurgel@hotmail.com.

**RESUMO**

**Introdução**: Desde a infância, a escolha alimentar é despertada, através das sensações táteis, gustativas e olfativas, sendo dessa forma impossível de homogeneizar as escolhas. **Objetivo:** o objetivo descrever os padrões de consumo de alimentos mais frequentemente encontrados nas publicações cientifica. **Método:** Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, realizada nas bases de dados *National Library of Medicine* - PubMed e *Scientific Electronic Library Online* – SciELO, utilizando o termo de busca “hábitos alimentares”. **Resultados:** O consolidado dos aspectos encontrados foi distribuído em quatro categorias: alimentos saudáveis: uma analise acerca dos mesmos; adesão à alimentação saudável; fatores relacionados a escolhas alimentares e estratégias para mudanças de hábitos alimentares. **Conclusão:** Conclui-se que o padrão alimentar atual sofre influência da agregação familiar, da baixa renda, da relação do sexo e a questão do peso, além de fatores socioculturais, imagem corporal, influência da mídia, observando-se certo distanciamento a cerca dos hábitos alimentares recomendados.

**Descritores**: Hábitos alimentares; Comportamento alimentar; Alimentos. Revisão sistemática.

**ABSTRACT**

**Introduction**: From childhood, the choice of food is aroused through tactile, gustatory and olfactory sensations, making it impossible to homogenize the choices. **Objective**: To describe the patterns of food consumption most frequently found in scientific publications. **Method:** This is a systematic review of the literature, conducted in the National Library of Medicine - PubMed and Scientific Electronic Library Online - SciELO databases, using the search term "eating habits". **Results**: The consolidated aspects were divided into four categories: healthy foods: an analysis about them; Adherence to healthy eating; Factors related to food choices and strategies for changes in eating habits. **Conclusion:** It is concluded that the current food pattern is influenced by family aggregation, low income, sex ratio and weight issue, as well as sociocultural factors, body image, media influence, observing a certain distancing Recommended eating habits.

**Descriptors**: Eating habit; Food behavior; Foods; Systematic review.