**Nutrição e saúde**

Nome do aluno (URI – Erechim) [xyzwq@aluno.uricer.edu.br](mailto:xyzwq@aluno.uricer.edu.br)

Nome do aluno (URI – Erechim) [abcde@aluno.uricer.edu.br](mailto:abcde@aluno.uricer.edu.br)

Nome do aluno (URI – Erechim) [pqrst@aluno.uricer.edu.br](mailto:pqrst@aluno.uricer.edu.br)

Nome do professor(URI – Erechim) [professor@uricer.edu.br](mailto:professor@uricer.edu.br)

O envelhecimento, como um processo natural, provoca alterações anatômicas e funcionais no organismo que afetam a saúde e o estado nutricional do idoso, destacando-se a perda de massa magra, o que aumenta o risco para doenças crônicas. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre os hábitos alimentares da população idosa e identificar demais fatores associados que pudessem ou não influenciar tais hábitos. A metodologia utilizada constitui uma revisão bibliográfica com revisão de artigos publicados entre os anos de 2016 e 2020. Foram consultadas as bases de dados Scielo e Google acadêmico, sendo utilizado como palavras-chave: Hábitos alimentares idoso, nutrição no idoso, estilo de vida população idosa. Os resultados mostram que idosos do sexo masculino e idade superior a 80 anos possuem maiores dificuldades relacionadas a alimentação, devido a complicações de mastigação e deglutição, relacionado ao baixo peso. Menor nível socioeconômico também constituiu fator determinante para a alimentação do idoso, favorecendo o consumo de alimentos industrializados e ultra processados por essa população. As práticas alimentares dizem muito sobre a história cultural e social do indivíduo ao longo de sua vivência, e corresponde desde a escolha e preparação até o consumo do alimento. Sendo assim, torna-se necessário a atenção especial à alimentação da população idosa, uma vez que um adequado estado nutricional reduz significativamente complicações de saúde e promove um envelhecimento bem-sucedido.

**Palavras-chaves:** Nutrição. Idoso. Hábitos alimentares.