

**0885 - CONSUMO DE CÁLCIO EM ADOLESCENTES DE UM PROJETO DE EXTENSÃO NA CIDADE DE BOTUCATU-SP** - Fernanda Zardeto Ferrari (Faculdade de Medicina, Unesp, Botucatu), Adimilson Aparecido da Silva (Faculdade de Medicina, Unesp, Botucatu), Valéria Nóbrega da Silva (Faculdade de Medicina, Unesp, Botucatu), Rivânia Maria Paniquel Cardoso (Faculdade de Medicina, Unesp, Botucatu), Tamara Beres Lederer Goldberg (Faculdade de Medicina, Unesp, Botucatu) - fer\_zardeto@yahoo.com.br.

**Introdução:** O cálcio é um mineral que deve estar presente na alimentação de crianças e adolescentes, pois durante essas fases da vida a mineralização encontra-se muito aumentada, predominando na segunda década de vida. O consumo adequado de cálcio dietético garante que o indivíduo atinja o pico de massa óssea geneticamente determinado, diminuindo, portanto, o risco de apresentar osteopenia/osteoporose na idade adulta. Na adolescência, a ingestão de cálcio preconizada é de 1300 mg/dia aceita como o mínimo adequado, para ambos os sexos, conforme a Dietary Reference Intakes (DRI's). Suas principais fontes são o leite e derivados, e em menores quantidades os vegetais verdes escuros. **Objetivos:** Supondo que grande número de adolescentes não possuem o consumo adequado de cálcio, o objetivo deste trabalho foi avaliar parcialmente o consumo deste mineral em adolescentes participantes do Projeto de Inclusão Social e Digital desenvolvido na Região de Botucatu – SP e também do Ambulatório de Adolescentes do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina de Botucatu-SP. **Métodos:** Para obtenção do consumo alimentar de cálcio, foi realizado inquérito alimentar através do recordatório 24 horas em 40 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 11 e 20 anos. As entrevistas foram realizadas no Ambulatório de Adolescentes do Hospital das Clínicas (HC) da Faculdade de Medicina de Botucatu-SP por uma graduanda do curso de Nutrição. As quantidades dos alimentos foram processadas pelo software NutriLife. As médias de cálcio foram calculadas pelo aplicativo Excel 2007. **Resultados:** A principal fonte de cálcio encontrada nas dietas foi o leite. O consumo médio de cálcio foi 523,23mg, indicando baixo consumo deste nutriente entre os adolescentes avaliados. Considerando a importância desse mineral na aquisição de massa óssea durante a adolescência e o baixo consumo encontrado neste estudo é fundamental promover programas de educação alimentar que incentivem hábitos saudáveis com ênfase nos alimentos ricos em cálcio, bem como ressaltar os riscos decorrentes de um consumo inadequado, enfocando este grupo etário.