**A RELEVÂNCIA DA NUTRIÇÃO PARA O ENVELHECER SAUDÁVEL**

Jânio Eduardo Siqueira1, Madalena Cardoso de Souza2, Raquel Santos Oliveira3, Amanda Cardoso dos Santos4, Anna Bárbara Ribeiro de Araújo5, Hanna Beatriz Bacelar Tibães6 e Joanilva Ribeiro Lopes7

1 Acadêmico de enfermagem. Instituto Superior de Educação Ibituruna- ISEIB, Faculdades Prominas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

² Acadêmica de enfermagem. Instituto Superior de Educação Ibituruna- ISEIB, Faculdades Prominas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

³ Acadêmica de enfermagem. Instituto Superior de Educação Ibituruna- ISEIB, Faculdades Prominas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

4 Acadêmica de enfermagem. Instituto Superior de Educação Ibituruna- ISEIB, Faculdades Prominas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

5 Acadêmica de medicina. Faculdade de Minas – FAMINAS, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil

6 Enfermeira. Professora Doutora em Enfermagem. Instituto Superior de Educação Ibituruna- ISEIB, Faculdades Prominas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

7 Enfermeira. Professora Mestra em Ciências. Instituto Superior de Educação Ibituruna- ISEIB, Faculdades Prominas de Montes Claros, Minas Gerais, Brasil.

**Introdução:** A alimentação é um dos fatores centrais para a saúde e qualidade de vida do indivíduo, pois um padrão alimentar equilibrado proporciona melhor condição de saúde e contribui diretamente na prevenção e controle de doenças que acometem os idosos. **Objetivo:** Conhecer por meio da literatura como a nutrição influencia no envelhecimento saudável. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada na Biblioteca Virtual em Saúde nas bases de dados LILACS e SCIELO. Para a coleta de dados utilizou-se os descritores “Envelhecimento”; “Nutrição” e “Saúde do idoso” e adotou-se como critérios de inclusão, estudos publicados entre 2000 a 2017 no idioma português e disponíveis para leitura na íntegra. **Resultados:** Foram encontrados 21 artigos e selecionados para análise 17 estudos relacionados ao tema. Os estudos evidenciaram que o crescimento da população idosa e as mudanças no perfil epidemiológico caracterizado pelo elevado índice de doenças crônicas e degenerativas denotam a necessidade de um olhar mais crítico para essa realidade. As práticas alimentares dos idosos são influenciadas por fatores individuais, culturais e sociais, que implicam diretamente no acesso, na escolha e no consumo dos alimentos. Dessa forma, a educação nutricional é importante estratégia para nutrição adequada em todos os ciclos de vida contribuindo para a modificação de hábitos alimentares, atenuação de enfermidades que ocorrem no idoso e melhorias na qualidade de vida. **Considerações Finais:**O envelhecer é fator natural da vida humana, mas o envelhecimento saudável é fruto das relações entre hábitos saudáveis e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Envelhecimento. Nutrição. Saúde do idoso.