



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Brasília — 2014

Revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira

1ª Edição
2006

O que é um Guia Alimentar? Qual é o seu objetivo?

- Conjunto de informações, análises, recomendações e orientações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos;
- Instrumento de Educação Alimentar e Nutricional para promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades.



Revisão do Guia
Alimentar
2ª edição 2014

Revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira

Para quem se destina?

- Para todas as pessoas, famílias e comunidades.
- E a todos aqueles cujo trabalho envolve a promoção da saúde da população – profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores e formadores de recursos humanos, entre outros.

Por que revisar Guias Alimentares?

- Mudanças econômicas, políticas, culturais, sociais e demográficas;
- Alterações no padrão alimentar e nutricional da população;
- Atualização das recomendações baseadas neste novo cenário.

Revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira



1ª Edição -2006

Revisão do Guia Alimentar:

Oficinas técnicas em 2011 e 2013

Parceria CGAN – NUPENS/USP com apoio da OPAS-Brasil



Consulta Pública:

Fevereiro a Maio de 2014

Registros na Plataforma:

*3.125 contribuições
(436 indivíduos/instituições)*



Consolidação da consulta pública:

Maio a Agosto de 2014

Parceria CGAN – NUPENS/USP com apoio da OPAS-Brasil



Lançamento:

Outubro de 2014



Estrutura

- **Apresentação**
- **Preâmbulo**
- **Introdução**
- **Capítulo 1. Princípios**
- **Capítulo 2. A escolha dos alimentos**
- **Capítulo 3. Dos alimentos à refeição**
- **Capítulo 4. O ato de comer e a comensalidade**
- **Capítulo 5. A compreensão e a superação dos obstáculos**
- **Dez passos para uma alimentação adequada e saudável**
- **Para saber mais**

Capítulo 1. Princípios

Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo

Alimentação saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável

Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares

Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares





Capítulo 2. A escolha dos alimentos

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

In natura: obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

Minimamente processados: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.





RECOMENDAÇÕES:

Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.



Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.



Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.



Evite alimentos ultraprocessados.

REGRA DE OURO:

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados



Capítulo 3. Dos alimentos à refeição

Sobre a escolha das opções de refeições saudáveis



POF 2008-2009:
>30 mil brasileiros
Todas as regiões.
Urbano e rural.
Todos estratos socioeconômicos.

1/5 da população :

85% da alimentação baseada em alimentos in natura, minimamente processados e suas preparações culinárias



Café da manhã



Leite, cuscuiz, ovo de galinha e banana



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, bolo de milho e melão

Almoço



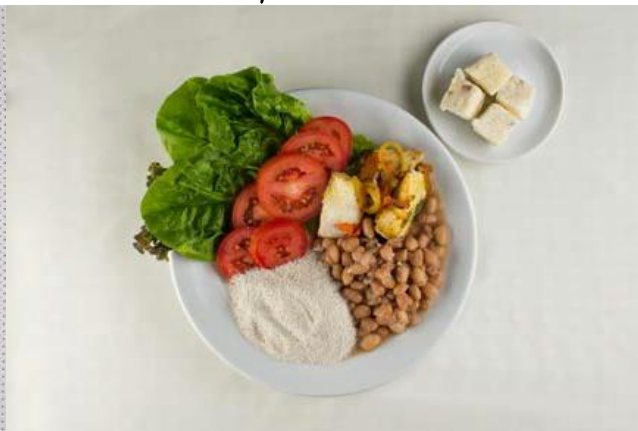
Alface, arroz, lentilha, pernil suíno assado com batata, repolho refogado



Arroz, feijão, angu de milho, abóbora com queijo e mamão



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas



Alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe ensopado e cocada

Jantar



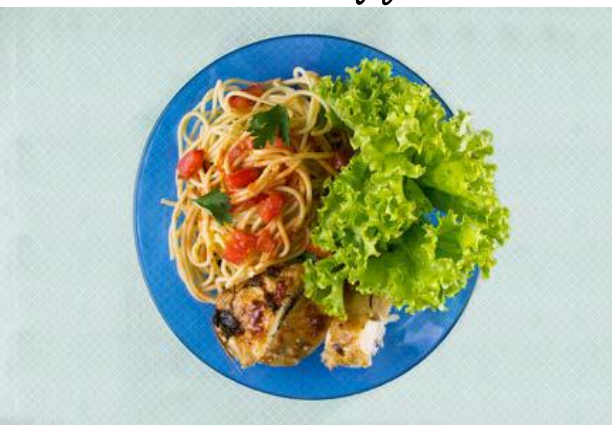
Arroz, feijão, carne moída com legumes



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Sopa de legumes, açai e farinha de macaxeira



Salada de folhas, macarrão e galeto

Pequenas refeições



Salada de frutas



Leite batido com frutas



Castanhas



Iogurte com frutas

Para mais opções...



Combinar alimentos para criar alternativas de refeições saudáveis e saborosas, considerando seu grupo (alimentos que possuem que possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes). Para cada um desses grupos, relacionamos os alimentos que dele fazem parte, variedades existentes, usos culinários principais, sugestões de formas de preparo e propriedades nutricionais.



GRUPO DOS FEIJÕES



Feijão carioca



Feijão preto



Grão-de-bico em salada

GRUPO DOS CEREAIS



Arroz com legumes



*Polenta de milho com
molho de tomate*



*Macarrão com molho de
tomate e ervas frescas*

GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS



Purê de batata-doce



*Batata assada com
alecrim*



*Mandioca cozida com
cebolinha e/ou salsa*

GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS

*Salada de alface,
tomate e cebola*

Mix de legumes refogados

*Abóbora refogada com
cebola, cebolinha e/ou
salsinha*

GRUPO DAS FRUTAS

*Salada de folhas
com manga*



Frutas variadas



Salada de frutas



GRUPO DAS CASTANHAS E NOZES



Castanhas



*Salada de folhas com
castanhas de caju*



*Quibe de carne assado
com nozes*

GRUPO DO LEITE E QUEIJOS



Leite puro



*iogurte natural
com fruta*



*Vitamina de mamão
com leite de vaca*

GRUPO DAS CARNES E OVOS



Cozido de carne com batata e legumes



Omelete com legumes



Peixe assado

ÁGUA



Água com limão




Água para

Cuidados para garantir qualidade da alimentação e evitar riscos de contaminação

ESCOLHA

CONSERVAÇÃO

MANIPULAÇÃO



Capítulo 4. O ato de comer e a comensalidade


O ato de comer e as dimensões deste ato influenciam, entre outros aspectos, o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação.

Comer com regularidade e com atenção

Comer em ambientes apropriados

Comer em companhia





Capítulo 5. A compreensão e a superação de obstáculos

Alguns potenciais obstáculos para a adoção das recomendações deste Guia e várias sugestões para superá-los:

Informação

Há informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis.

Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste guia na sua família, com seus amigos e colegas, e em organizações da sociedade civil de que você faça parte.

Oferta

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos in natura ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e em outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos da agroecologia familiar. Participe de grupos de compra de alimentos orgânicos adquiridos diretamente de produtores e da organização de hortas comunitárias. Evite fazer compras em locais que só vendem alimentos ultraprocessados.

Custo

Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

Dê sempre preferência a legumes, verduras e frutas da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem “comida feita na hora”. Reivindique junto às autoridades municipais a instalação de equipamentos públicos que comercializem alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis e a criação de restaurantes populares e de cozinhas comunitárias.

Habilidades culinárias

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de alimentos ultraprocessados.

Desenvolva, exercite e compartilhe suas habilidades culinárias; valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos; defenda a inclusão das habilidades culinárias como parte do currículo das escolas; e integre associações da sociedade civil que buscam proteger o patrimônio cultural representado pelas tradições culinárias locais.

Tempo

Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.

Para reduzir o tempo dedicado à aquisição de alimentos e ao preparo de refeições, planeje as compras, organize a despensa, defina com antecedência o cardápio da semana, aumente o seu domínio de técnicas culinárias e faça com que todos os membros de sua família compartilhem da responsabilidade pelas atividades domésticas relacionadas à alimentação. Para encontrar tempo para fazer refeições regulares, comer sem pressa, desfrutar o prazer proporcionado pela alimentação e partilhar deste prazer com entes queridos, reavalie como você tem usado o seu tempo e considere quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

Publicidade

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.

Esclareça as crianças e os jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Procure conhecer a legislação brasileira de proteção aos direitos do consumidor e denuncie aos órgãos públicos qualquer desrespeito a esta legislação.

Dez passos para uma alimentação saudável

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.

.....

2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

.....

3. Limitar o consumo de alimentos processados.

.....

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.

.....

5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.

6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

.....

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.

.....

8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.

.....

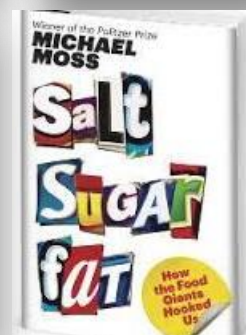
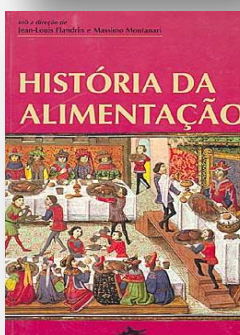
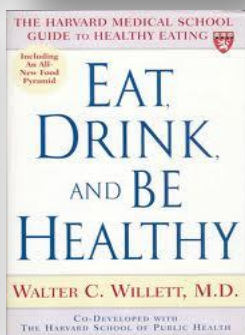
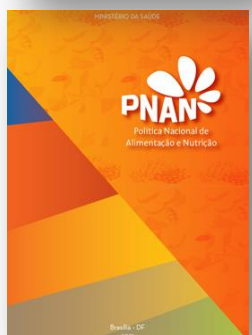
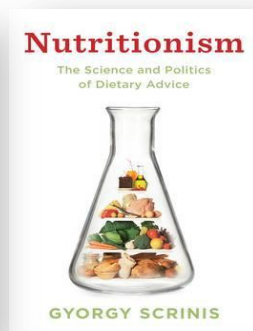
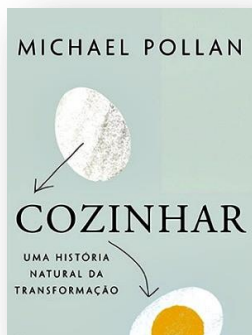
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.

.....

10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



Para saber mais



Concluindo...



- Instrumento de Educação Alimentar e Nutricional para apoiar a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável para todos os indivíduos, membros da família e comunidades;
- Interromper ou reverter o quadro ascendente de obesidade e outras doenças crônicas, além de prevenir as deficiências nutricionais.
- Estimular melhorias contínuas no Sistema Alimentar, assim como na oferta e uso de alimentos mais saudáveis.
- Apoiar práticas e culturas alimentares tradicionais saudáveis.

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição

Departamento de Atenção Básica

Secretaria de Atenção à Saúde

Ministério da Saúde

cgan@saude.gov.br

Tel. 055 61 3315-9004



Ministério da
Saúde

