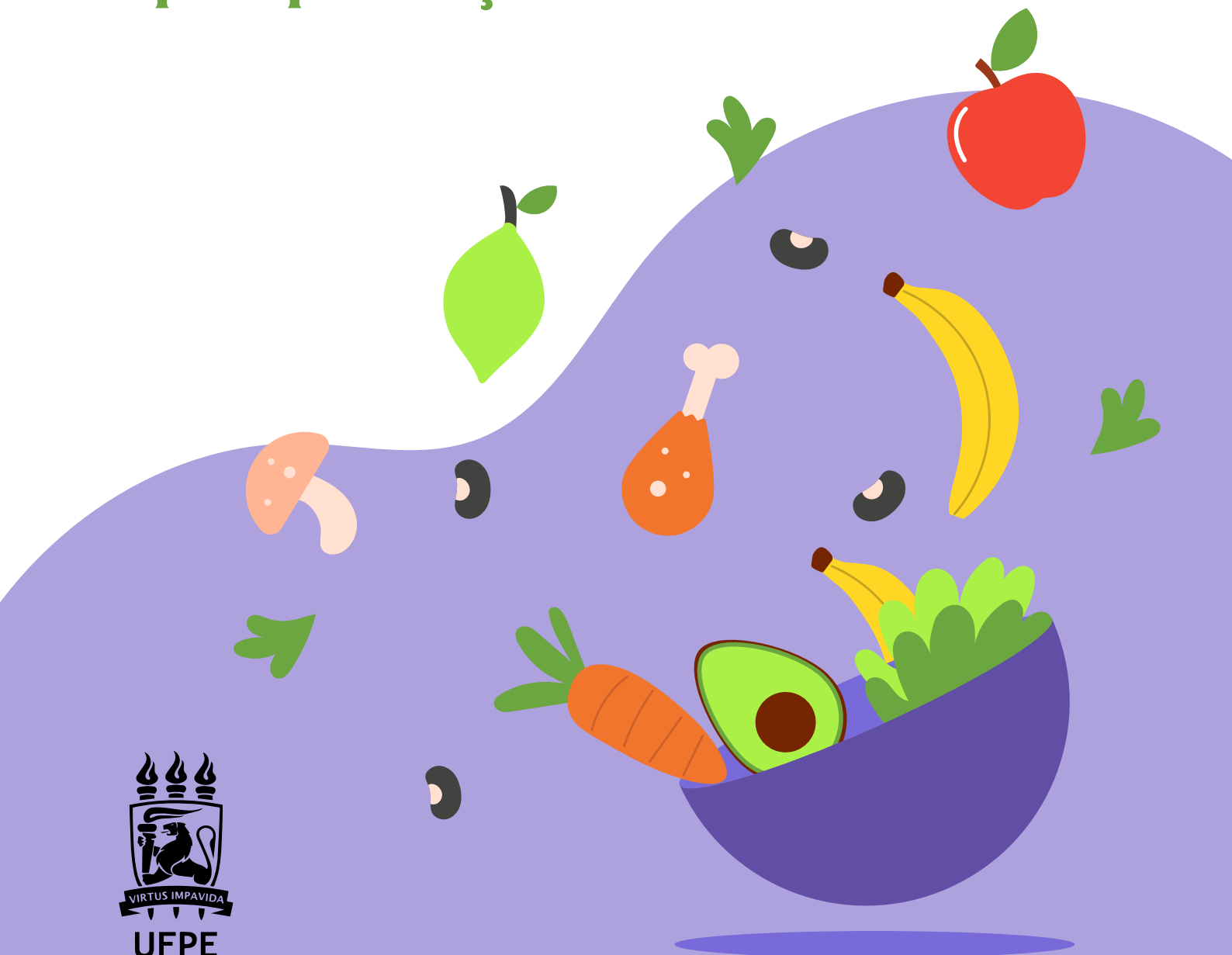


*Fluir
com a
vida*

Guia Alimentar para a População Brasileira

Uma ferramenta
para promoção à saúde



Apresentação

A alimentação, um direito humano básico, é um dos fatores condicionantes e determinantes da saúde. A sua promoção vem cada vez mais sendo reconhecida como uma responsabilidade coletiva. Em razão disso, o projeto de extensão Fluir com a Vida informa sobre a nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira.

Por mais que a crença difundida reduza a alimentação saudável a apenas uma questão de contagem de calorias e nutrientes, ela envolve muito mais, como, por exemplo, a sustentabilidade, cadeia de produção dos alimentos, comidas regionais, questões econômicas...

“Para que possamos fazer melhores escolhas alimentares, não é preciso ‘seguir uma dieta’”, afirma Luciana Orange, professora Associada da UFPE-CAV, Mestre e Doutora em nutrição pela UFPE, pós-doutoranda em saúde coletiva pela UNIFESP -SP e Instrutora em Mindful eating, a qual auxiliou na elaboração do material informativo.

Vocês já conhecem o Guia Alimentar para a População Brasileira?

Este Guia é um documento do Ministério da Saúde **que está disponível online para toda população** e foi lançado em 2014. Ele constitui uma das estratégias para a implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

O “Novo Guia Alimentar para a População Brasileira” apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, que têm como objetivo promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como todo. São dicas importantes para que você e sua família tenham uma vida melhor.

Para a construção de uma alimentação adequada, deve-se considerar todas as dimensões que envolvem as escolhas alimentares (individuais, biológicas, sociais, políticas e culturais). **Você vai encontrar neste Guia muito mais do que orientações sobre “o que comer”.**

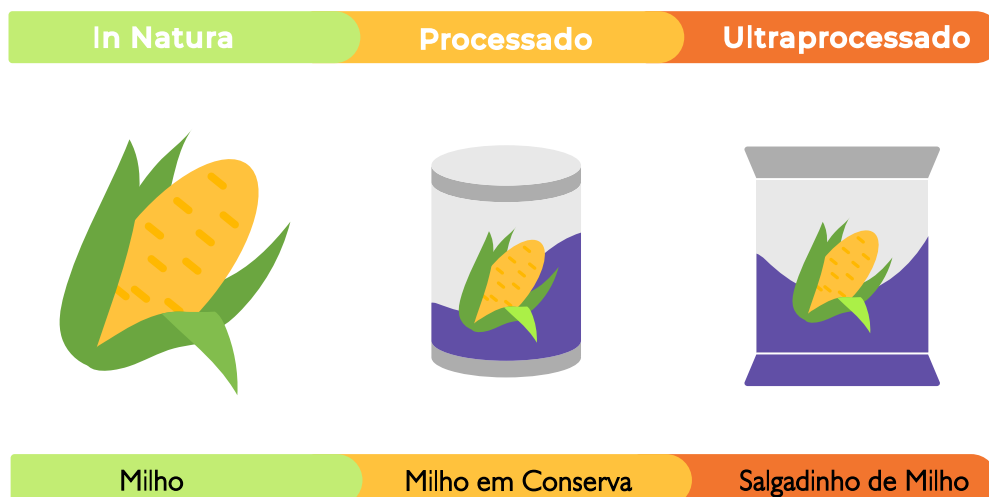
Na edição atualizada de 2014, foi introduzida uma nova abordagem para a construção da alimentação individual brasileira, que considera a complexidade de fatores que envolvem, além do consumo de alimentos, a diversidade cultural brasileira, os hábitos tradicionais e o acesso à alimentação no país, reconhecendo os obstáculos que dificultam a concretização das recomendações para uma alimentação saudável adaptada a cada indivíduo.

Dentre as principais novidades deste Guia, encontra-se também a “Nova Classificação de Alimentos”, baseado no nível de processamentos dos alimentos, os quais são divididos em: **alimentos in natura** ou **minimamente processados** (alimentos de origem

*Fluir
com a
vida*



animal ou vegetal-grãos, raízes, tubérculos, ovos); **alimentos processados** (alimentos em conservas, frutas em calda, pães) e **alimentos ultraprocessados** (biscoitos recheados e salgadinhos “de pacote”, refrigerantes, sucos industrializados, macarrão instantâneo).



Você vai encontrar também no Guia Alimentar para População Brasileira, o incentivo ao consumo de alimentos que derivam de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis, ou seja, que são produzidos e distribuídos considerando o impacto que causam na sociedade, como exemplo, comprar alimentos de pequenos produtores, cuja produção e extração não agridam o meio ambiente em toda sua totalidade.

O Guia Alimentar para a População Brasileira oferece à sociedade informações confiáveis e contribui para que as pessoas, famílias e comunidades tenham autonomia nas suas escolhas alimentares e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

A má alimentação lidera o ranking dos fatores de risco relacionados à carga global de doenças no mundo, sendo o que mais contribui para mortalidade e o segundo fator que mais contribuiu para os anos de vida perdidos.

Mas isso não significa que para ter uma alimentação saudável você tem que estar numa dieta, especialmente dietas prescritas por pessoas que não possuem especialização na área de nutrição.

A alimentação é um dos fatores condicionantes e determinantes da saúde. A promoção da alimentação saudável vem cada vez mais sendo reconhecida como uma responsabilidade coletiva. Assim, é fundamental investir em ferramentas que possibilitem a acessibilidade e democratização da alimentação saudável.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais e de forma sustentável.

O Guia pode ser utilizado individualmente, com orientações para sua família, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar, como centros comunitários, centros de referência de assistência social, sindicatos, centros de formação de trabalhadores e sedes de movimentos sociais.

O Guia apoia práticas alimentares saudáveis e sustentáveis no âmbito individual e coletivo, atentando à alimentação como prática cultural e social que influenciam a saúde e o bem-estar.

O ato de comer envolve também o prazer proporcionado pela alimentação, abrange o tempo e a atenção dedicados ao comer, o ambiente onde ele se dá e a partilha das refeições (comer em companhia).



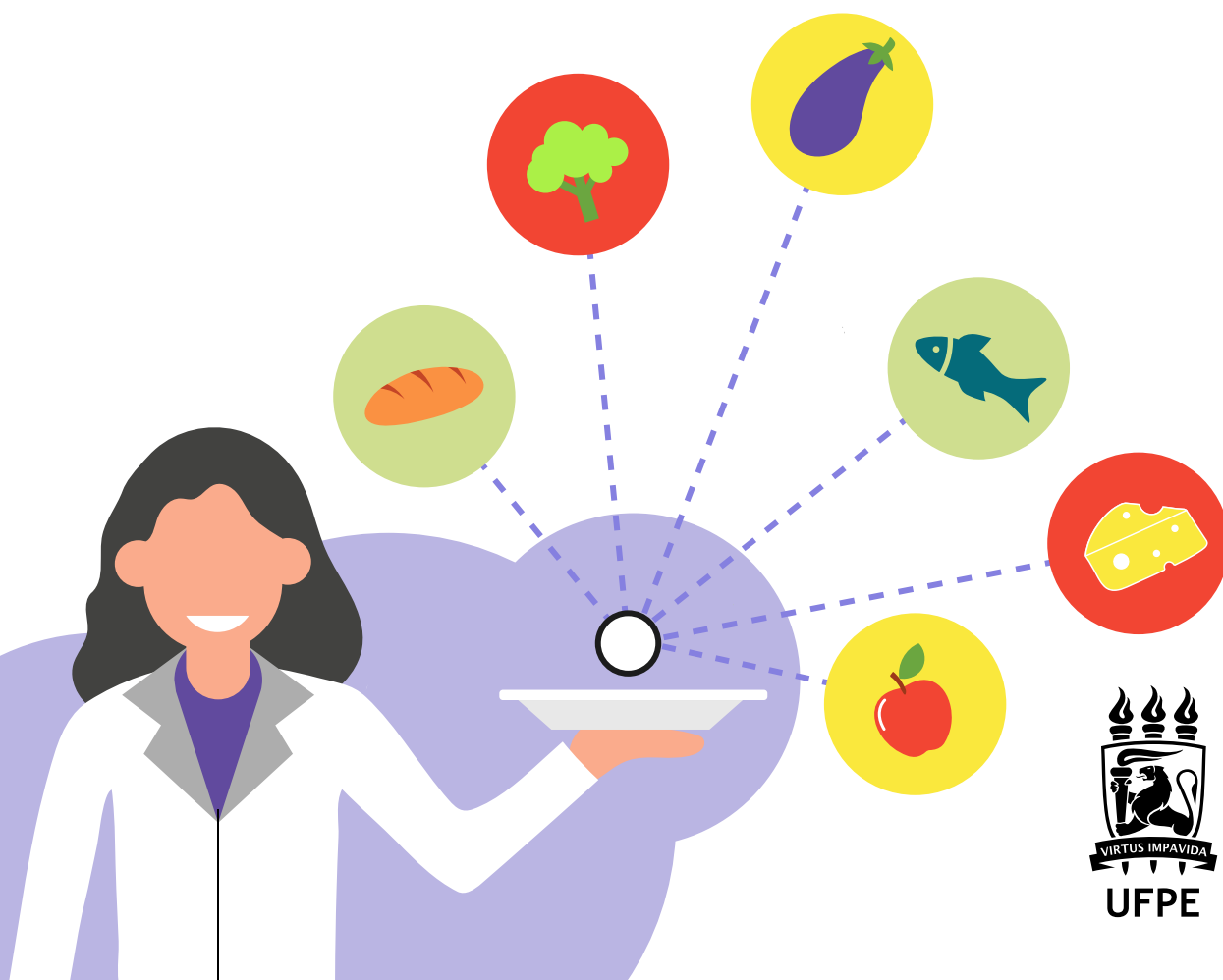
Os guias alimentares, em geral, são ferramentas de saúde criadas para a melhora dos padrões de alimentação e nutrição e a promoção da saúde das populações, além de orientar e estimular as pessoas a adotarem estilos de vida mais saudáveis e a fazerem escolhas alimentares mais adequadas. **Eles devem ser adaptados segundo o contexto de cada população e suas necessidades, que mudam através do tempo.**

Vale destacar que o **Guia alimentar não é um instrumento prescritivo**, ou seja, não estabelece dietas ou determina a quantidade necessária de comida para uma refeição saudável. É importante lembrar que as porções necessárias para o bom funcionamento do organismo de cada pessoa podem diferir muito das que outra pessoa precisa.

Recomendações gerais para a construção de uma alimentação saudável presentes no Guia alimentar para a População Brasileira

1. Fazer de alimentos *in natura*, ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, a base da alimentação;
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e ao criar preparações culinárias;
3. Limitar o consumo de alimentos processados, que podem acompanhar refeições baseadas em alimentos *in natura* e minimamente 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 oferecem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados;

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias, principalmente, com crianças e jovens;
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece, da compra e organização dos alimentos até a definição do cardápio e a divisão das tarefas domésticas relacionadas ao preparo das refeições;
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 que procuram apenas vender produtos e alcançar mais consumidores;



Referências:

Fascículo I - Protocolos de uso do Guia Alimentar para a População Brasileira na orientação alimentar: Bases teóricas e metodológicas e protocolo para a população adulta. Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo.

Guia Alimentar Para a População Brasileira. 2ª edição, 2014. Ministério da Saúde.

Guia Alimentar para a População Brasileira. Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde, Universidade de São Paulo.

Guia Alimentar para a População Brasileira. Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor.

*Fluir
com a
vida*

