



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Prof^a Carolina de Oliveira Vogado

Objetivos de aula

Geral

Compreender o Guia Alimentar Para a População Brasileira.

Específicos

Entender o que são Guias Alimentares;

Conhecer os princípios norteadores do Guia Alimentar Para a População Brasileira;

Diferenciar as categorias de alimentos de acordo com o Guia;

Estabelecer relações entre as categorias de alimentos e como consumi-las em uma refeição harmônica;

Conhecer os dez passos para uma alimentação adequada e saudável.



Introdução

- ▶ O Guia Alimentar para a População Brasileira contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população.
- ▶ Primeira edição → parte da estratégia de implementação da **Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN)** e das recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde, no âmbito da **Estratégia Global de Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**.

PNAN???

- ▶ A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN), homologada em 1999, tem como principal objetivo contribuir com o conjunto de políticas de governo voltadas à concretização do **direito humano universal à alimentação e nutrição adequadas** e à garantia da **Segurança Alimentar e Nutricional** da população.



Diretrizes da PNAN

- ▶ Promoção de práticas alimentares saudáveis e a prevenção e o controle dos distúrbios nutricionais e das doenças associadas à alimentação e nutrição;
- ▶ Monitoramento da situação alimentar e nutricional;
- ▶ Garantia da qualidade dos alimentos colocados para consumo no País;
- ▶ Desenvolvimento de pesquisas e recursos humanos, bem como o estímulo às ações intersetoriais que propiciem o acesso universal aos alimentos.

Estratégia Global de Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde???

- ▶ Proposta da Organização Mundial da Saúde que sugere a formulação e implementação de linhas de ação efetivas para reduzir substancialmente as mortes e doenças em todo o mundo.
- ▶ Como?
- ▶ (2) aumentar a atenção e o conhecimento sobre alimentação e atividade física



Estratégia Global - Alimentação

- ▶ Manter o equilíbrio energético e o peso saudável;
- ▶ Limitar a ingestão energética procedente de gorduras;
- ▶ Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas (feijões);
- ▶ Limitar a ingestão de açúcar livre;
- ▶ Limitar a ingestão de sal (sódio) de toda procedência e consumir sal iodado.

O que é o Guia Alimentar Para a População Brasileira?

O guia é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, tendo por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável, configurando-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS e também em outros setores.

Alimentação Saudável...

Todos os grupos de alimentos devem compor a dieta diária



2006 → 2014

- ▶ 2006 → Primeira versão do Guia Alimentar para a População Brasileira.
- ▶ Mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais → transformações no modo de vida da população.
- ▶ Transição demográfica, epidemiológica e nutricional.
- ▶ Mudanças importantes no padrão de saúde e consumo alimentar da população brasileira - Doenças agudas → Doenças crônicas.
- ▶ Aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos.
- ▶ O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.
- ▶ 2014 → Segunda versão do Guia Alimentar para a População Brasileira.



EXCESSO DE PESO

Curitiba (PR) tem maior prevalência de excesso de peso que Palmas (TO), a menor

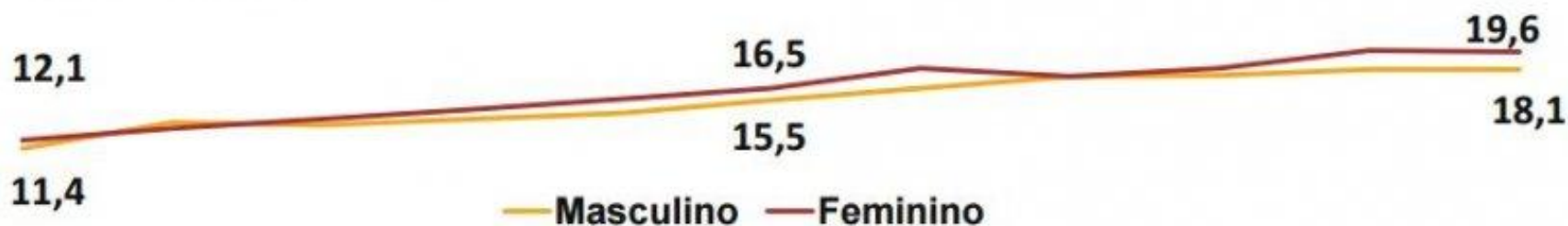


OBESIDADE

Obesidade cresceu 60% em dez anos
De **11,8%** em 2006 para **18,9%** em 2016



Frequência é semelhante
entre os sexos



2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016

* IMC \geq 30kg/m²

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



2ª edição
1ª reimpressão

Brasília — DF
2014



Para quem?



Princípios norteadores



1. Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

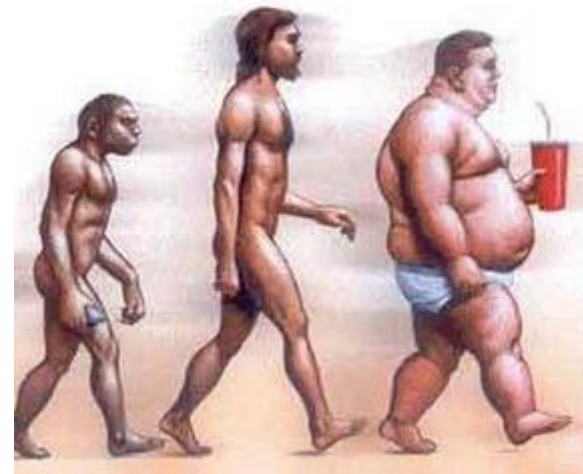
Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, como também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.



Imagem: google.com

2. Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo

Recomendações feitas por guias alimentares devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.



Imagens: google.com

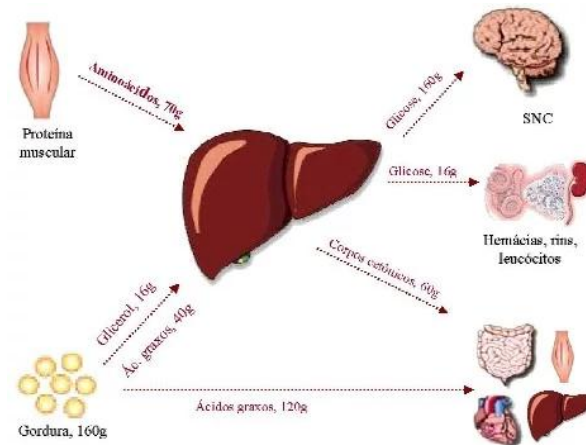
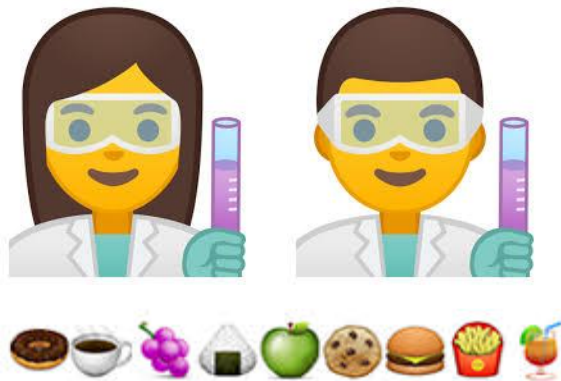
3. Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável

Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade no ambiente.



4. Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares

Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas, o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes.



Imagens: google.com

5. Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares

O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.



Imagens: google.com

A escolha dos alimentos

- ▶ Existem quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção. Você as conhece?

In Natura

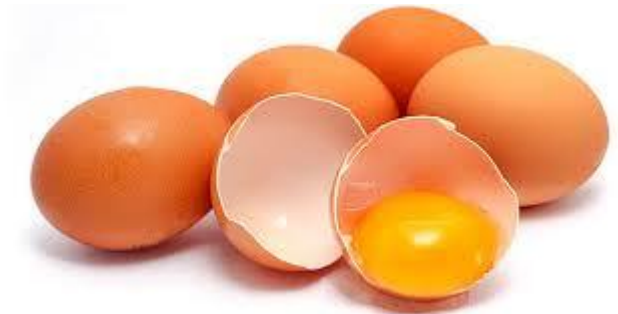
Minimamente processados

Processados

Ultraprocessados

Alimentos *In Natura*

- ▶ “São aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza”.



Imagens: google.com

Alimentos Minimamente Processados

- ▶ “São alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas”.



Imagens: google.com

Óleos, gorduras, açúcar e sal

- ▶ “Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias”.



Imagem: google.com

Brasil, 2014.

Alimentos processados

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



Imagens: google.com

Brasil, 2014.

Alimentos ultraprocessados

- ▶ “Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial”



Imagens: google.com

Brasil, 2014.

Quatro recomendações e...

- ▶ 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.

... Uma regra de ouro

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



Imagem: google.com

Brasil, 2014.

Como comer? Dos alimentos às refeições

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscutz, ovo de galinha e banana



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana

Dos alimentos às refeições

ALMOÇO



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Feijada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



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

Dos alimentos às refeições

JANTAR



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refoçada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, macarrão e galeto

Dos alimentos às refeições

PEQUENAS REFEIÇÕES



Iogurte com frutas



Castanhas



Leite batido com frutas



Salada de frutas

O ato de comer e a comensalidade



Imagem: google.com

Brasil, 2014.

Tudo isso parece impossível...

INFORMAÇÃO

OFERTA

CUSTO

PUBLICIDADE

HABILIDADES
CULINÁRIAS



Imagem: google.com

Brasil, 2014.

Dez passos para uma alimentação adequada e saudável



- ▶ https://www.youtube.com/watch?time_continue=6&v=x5EwVBmVk8o

Dez passos para uma alimentação adequada e 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.

Referências

- ▶ Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. . Guia alimentar para a população brasileira : promovendo a alimentação saudável / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, . – Brasília : Ministério da Saúde, 2008.
- ▶ Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
- ▶ Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.



Obrigada



“Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação” (Hipócrates). “O destino das nações depende daquilo e de como as pessoas se alimentam” (Brillat-Savarin, 1825).

Brasil, 2008.