

# GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA: DE VOLTA AO PASSADO

Tatiana Medina - Mestranda PPGAN

# GUIA ALIMENTAR

- ✓ Transformações no modo de vida.
- ✓ Mudanças no padrão de saúde e consumo alimentar.
- ✓ Principais doenças: agudas → crônicas



# OBJETIVOS

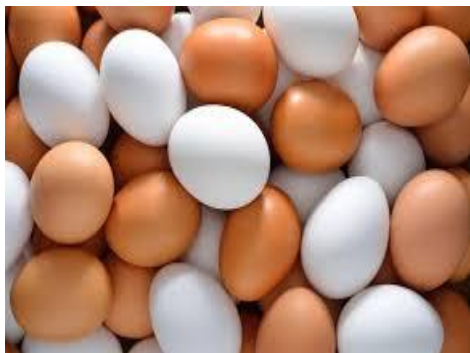
- ✓ Melhorar os padrões de alimentação e nutrição;
- ✓ Contribuir para a promoção da saúde;
- ✓ Facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis: linguagem fácil e considerando cultura local.

# PRINCÍPIOS

- Alimentação é mais que ingestão de nutrientes;
- Recomendações devem estar em sintonia com seu tempo;
- Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar social e ambientalmente sustentável;
- Diferentes saberes geram o conhecimento;
- Ampliação da autonomia nas escolhas alimentares.

# ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

- ✓ *in natura*: São adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.
- ✓ Minimamente processados: alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares.



# ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

- ✓ Alimentos processados: Adição de sal, açúcar, óleo ou vinagre a um alimento in natura ou minimamente processado.
- ✓ Alimentos ultraprocessados: Formulações industriais feitas de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor).



# ALIMENTOS PROCESSADOS E ULTRAPROCESSADOS

- ✓ Atributos associados aos alimentos processados:
  - ❖ Hipersabor
  - ❖ Comer sem atenção
  - ❖ Tamanhos gigantes
  - ❖ Calorias líquidas

# EXEMPLOS DE 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*



# EXEMPLOS DE REFEIÇÕES

## ✓ Almoço:



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



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



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



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

# COMO ESCOLHER OS ALIMENTOS

- ✓ Faça compras de alimentos em mercados, feiras e outros locais que comercializam variedades de alimentos frescos e evite locais que só vendem produtos prontos para consumo.
- ✓ Comer com regularidade e com atenção.
- ✓ Comer em ambientes apropriados e com companhia



# CUSTO

- ✓ A alimentação com base em alimentos preparados na hora, além de ser mais saudável do que a baseada em produtos prontos para consumo, também pode ser mais barata.
- ✓ Dê sempre preferência a alimentos frescos da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem 'comida caseira'.



# HABILIDADES

- ✓ O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de produtos prontos para consumo e ultra processados.
- ❖ Desvalorização da culinária como prática cultural e social.
- ❖ Multiplicação das tarefas cotidianas.
- ❖ Incorporação da mulher no mercado formal de trabalho.
- ❖ Publicidade agressiva dos produtos prontos para consumo.
  
- ✓ Desenvolva, exercite e partilhe suas habilidades culinárias.

# PUBLICIDADE

- ✓ Produtos prontos para consumo e ultra processados: Veicula informações incorretas e prejudiciais 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 e, menos ainda, educar as pessoas.
- ✓ Exija da escola dos seus filhos, um ambiente livre de propaganda de qualquer produto e que o currículo escolar discuta o papel da publicidade.
- ✓ Engajamento de organizações da sociedade civil em campanhas para regulamentação da publicidade de alimentos e pelo respeito à legislação de proteção aos direitos das crianças e dos adolescentes.

# CONCLUSÃO

- ✓ Apresenta um conjunto de orientações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos que objetivam promover a saúde da sociedade brasileira.
- ✓ Considera os fatores do ambiente que favorecem ou dificultam a colocação em prática dessas recomendações, indicando formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos.
- ✓ Sociedades que apresentam padrões saudáveis de alimentação, que desfrutam de boas condições de saúde e bem-estar, que cultivam o convívio social, que protegem a cultura e que preservam o ambiente são mais propensas a se tornarem e permanecerem sociedades justas e prósperas.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde; 2014.