



Universidade de São Paulo  
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto  
Nutrição e Metabolismo  
Nutrição Humana

# GUIAS ALIMENTARES

Prof. Dr<sup>a</sup>. Jacqueline Pontes Monteiro  
Aluna PAE: Isabella Marta Scanavez Ferreira



# PLANO DE AULA

1. Histórico dos Guias Alimentares
2. Guia Alimentar da População Brasileira – 1ª versão (2006)
3. Guia Alimentar da População Brasileira – 2ª versão (2014)
4. Outros Guias Alimentares

# HISTÓRICO

- **Primeiro guia alimentar** escrito por Caroline Hunt em **1916**, que recomendou uma **alimentação saudável** por meio de **mensagens e representações gráficas** sobre os diferentes **grupos alimentares**.
- Em **1937**, Pedro Escudero, médico argentino, criou **as Leis da Alimentação**: expressam de forma simples orientações para uma dieta que garante **crescimento, manutenção e desenvolvimento saudáveis**.



Barbosa *et al.*, 2008. Desenvolvimento de guias alimentares em diversos países  
Lima, *et al.*, 2009. Quantidade, qualidade, harmonia e adequação: princípios-guia da sociedade sem fome em Josué de Castro.



## Histórico

### Leis da Alimentação

- **Lei da Quantidade** – Corresponde ao **total de calorias e de nutrientes consumido**. A quantidade de alimentos deve **suprir as necessidades do indivíduo**. Dessa forma deve-se atentar para **excessos e restrições**, pois ambas as situações **são prejudiciais ao organismo**.
- **Lei da Qualidade** – Refere-se aos **nutrientes necessários ao indivíduo**. Uma **alimentação completa** inclui todos os nutrientes para formação e manutenção do organismo. As refeições devem **ser variadas**, contemplando **todos os grupos de nutrientes** para o **bom funcionamento do corpo**.

# Histórico

## Leis da Alimentação

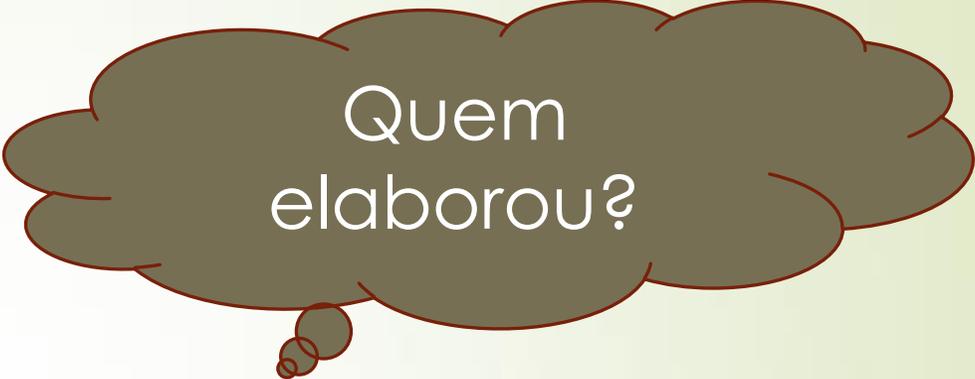
- **Lei da Harmonia** – É a **distribuição e proporcionalidade** entre os nutrientes, resultando no equilíbrio. Para que o nosso organismo consiga **aproveitar os nutrientes**, estes devem se encontrar em **proporções adequadas** nas refeições, uma vez que as **substâncias não agem sozinhas**, e sim em **conjunto**.
- **Lei da Adequação** – A alimentação deve se **adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo**, às **especificidades** de quem está consumindo. Os **ciclos da vida** (infância, adolescência, adulto e idoso), o **estado fisiológico** (gestação, lactação), o **estado de saúde** (doenças), os **hábitos alimentares** (deficiência de nutrientes), e as **condições sócio-econômicas e culturais** (acesso aos alimentos) são fatores que devem ser considerados, pois resultam em diferentes **necessidades nutricionais**

# Guia Alimentar para a População Brasileira

- Definição: **instrumentos** que definem as **diretrizes utilizadas na orientação de escolhas alimentares saudáveis pela população.**
- Aborda os **princípios** e as **recomendações de uma alimentação adequada e saudável** para a população brasileira e, configurando-se como um **instrumento de educação alimentar e nutricional** no SUS e também para outros setores.
- Propósito: **contribuir para a orientação de práticas alimentares que visem a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação**



# Guia Alimentar para a População Brasileira



Quem elaborou?

- O documento é resultado de uma **construção coletiva**. Houve **consulta pública por meio da internet** e recolhimento de contribuições de diversos participantes. Contamos, ainda, com a **colaboração da rede de alimentação e nutrição**, constituída pelas coordenações estaduais, centros colaboradores e de referência na área, que foi estimulada diretamente a analisar a proposta.

# Processo de Elaboração do Guia Alimentar

Informações de saúde, alimentação e nutrição devem ser levantadas:

Composição dos alimentos  
e hábitos alimentares

Elementos da antropologia social

perfil epidemiológico

Estado nutricional da população

Disponibilidade, custos,  
acesso e consumo de  
alimentos;

# Guia Alimentar para a População Brasileira

## Objetivo central

- **Prevenir deficiências** nutricionais e **proteger contra doenças infecciosas e doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e câncer.**



# GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Promovendo a Alimentação Saudável

1ª versão - 2006



# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Apresentação

- O Guia Alimentar para a População Brasileira **contém as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população**. Hoje existem **evidências científicas** que apontam de forma inequívoca **o impacto da alimentação saudável na prevenção das mortes prematuras**, causadas por doenças cardíacas e câncer.
- Muitas das diretrizes deste guia relacionam-se aos alimentos e **às refeições tradicionalmente consumidos pelas famílias brasileiras de todos os níveis socioeconômicos**, evidenciando-se que, ao contrário do que indica o senso comum, **uma alimentação saudável não é necessariamente cara**.



# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Apresentação

- A primeira parte do guia traz o referencial teórico que fundamentou a sua elaboração e o situa em relação aos propósitos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e aos objetivos preconizados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).



# Parte 1 Referencial teórico



# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Parte 1 - Referencial Teórico

- Este guia, como parte da responsabilidade governamental em promover a saúde, **é concebido para contribuir para a prevenção das doenças causadas por deficiências nutricionais, para reforçar a resistência orgânica a doenças infecciosas e para reduzir a incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), por meio da alimentação saudável.** A abordagem conjunta desses três grupos de doenças, tendo como instrumento a alimentação saudável, é uma das estratégias de saúde pública brasileira com vistas **à melhoria dos perfis nutricional e epidemiológico atuais.**





# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Parte 1 - Referencial Teórico

- Esta primeira edição das diretrizes oficiais brasileiras é **parte da estratégia de implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição, integrante da Política Nacional de Saúde e se consolida como elemento concreto da identidade brasileira para implementação das recomendações preconizadas pela Organização Mundial da Saúde, no âmbito da Estratégia Global de Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde.**

# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Apresentação

- A **segunda parte aborda as diretrizes formuladas**, agregando **orientações para a sua aplicação prática no contexto familiar**, bem como sobre o **uso da rotulagem de alimentos** como ferramenta para a **seleção de alimentos mais saudáveis**.
- A segunda parte está organizada em três tópicos principais:
  - Tópico 1: desenvolve o conjunto de diretrizes** visando à alimentação saudável e à promoção da saúde;
  - Tópico 2:** apresenta o “colocando as diretrizes em prática”, que são **informações** que dão aos membros da família **ideias e sugestões sobre como cumprir as diretrizes e como planejar refeições saborosas, acessíveis e saudáveis**;
  - Tópico 3:** aborda o tema da **rotulagem de alimentos**, valorizando as **informações contidas nos rótulos dos alimentos** como **ferramenta essencial para a seleção de alimentos mais**



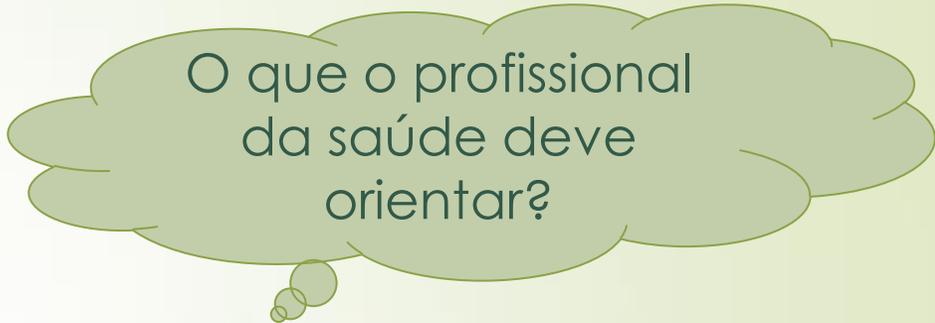
# Diretriz 1 Os alimentos saudáveis e as refeições



# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Diretriz 1 – os alimentos saudáveis e as refeições

- Necessidade de se realizar pelo menos três refeições diárias, intercaladas com lanches saudáveis;
- Importância da consulta e interpretação da informação nutricional e da lista de ingredientes presentes nos rótulos dos alimentos, para a seleção de alimentos mais saudáveis;
- As mulheres durante a gestação sobre a importância da prática do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade da criança e sobre os passos para a alimentação complementar após esse período.



O que o profissional da saúde deve orientar?

# Guia Alimentar para a População Brasileira – 2006

## Diretriz 1 – os alimentos saudáveis e as refeições

- As mulheres durante a gestação sobre a importância da prática do aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade da criança e sobre os passos para a alimentação complementar após esse período.
- Os cereais, de preferência integrais, as leguminosas e as frutas, legumes e verduras, no seu conjunto, devem fornecer mais da metade (55% a 75%) do total de energia diária da alimentação.



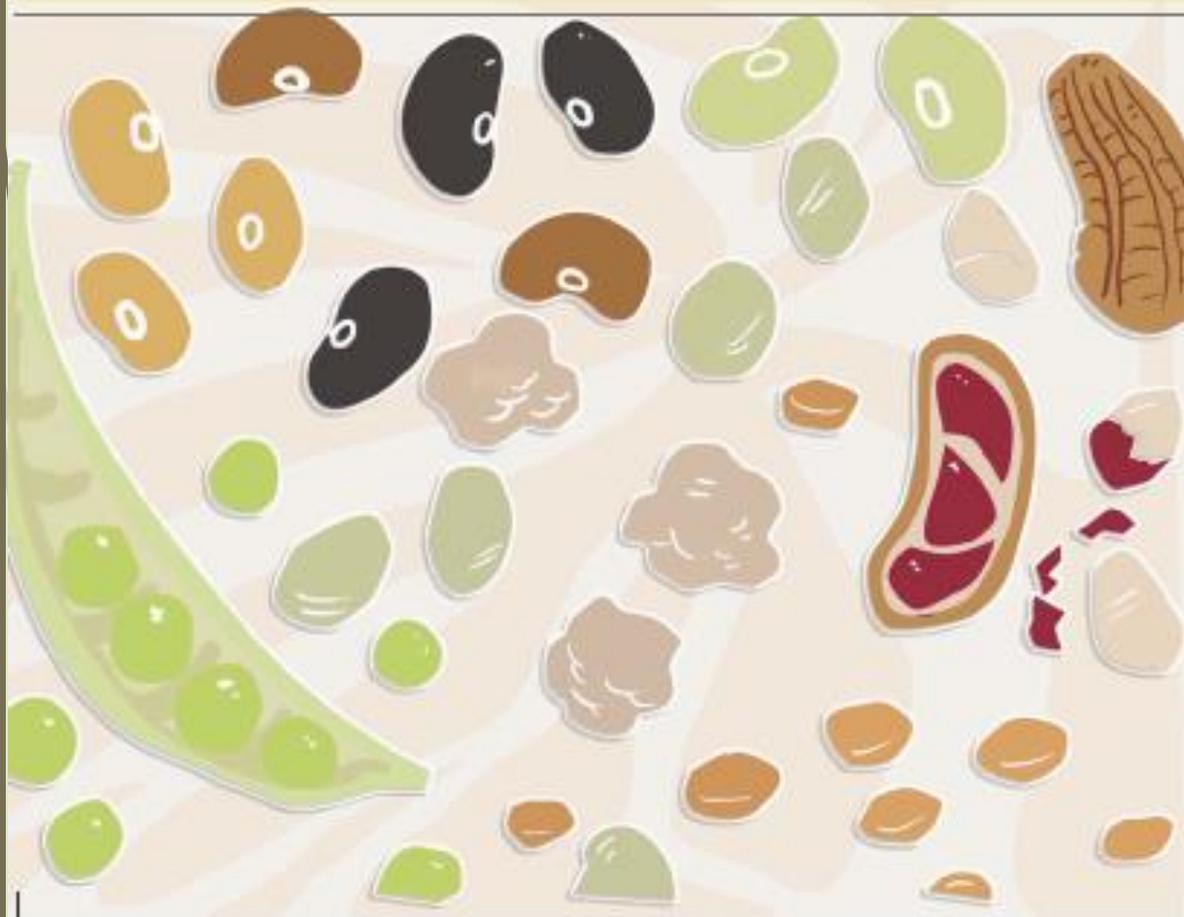
## Diretriz 2 Cereais, tubérculos e raízes



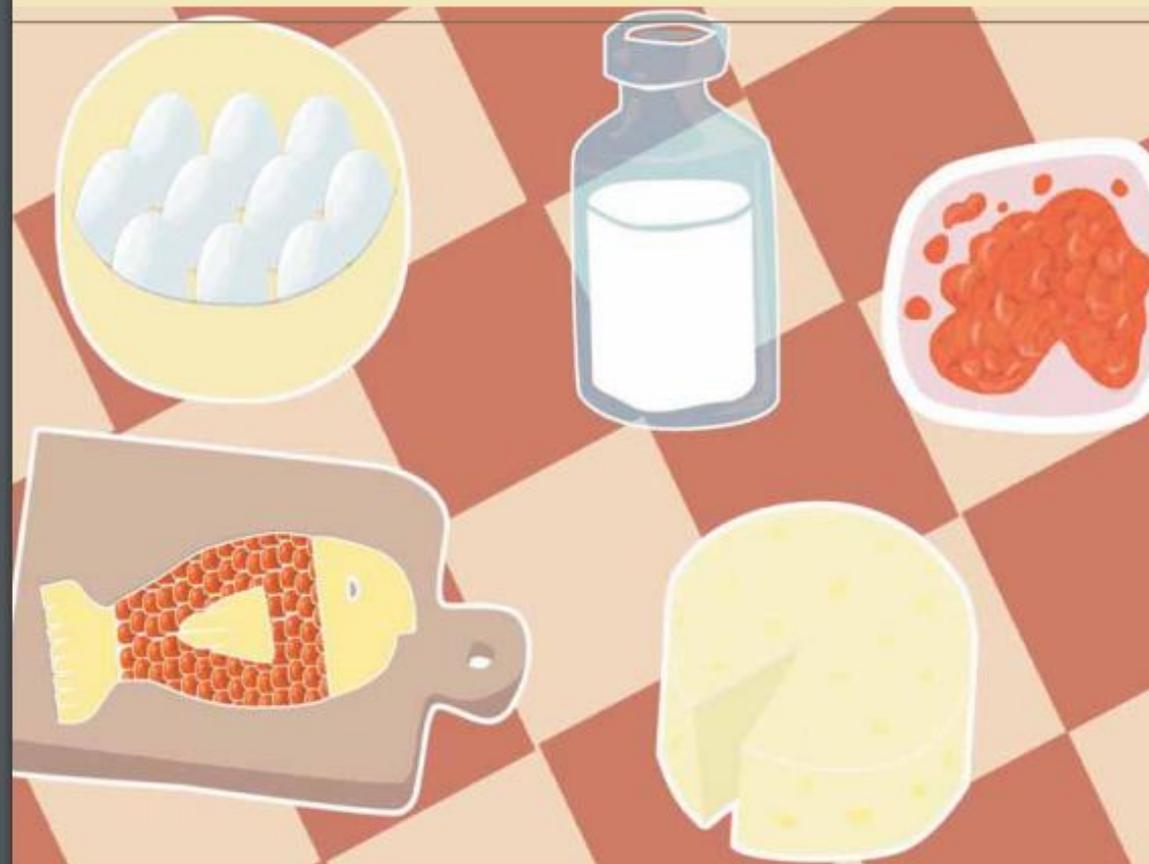
## Diretriz 3 Frutas, legumes e verduras



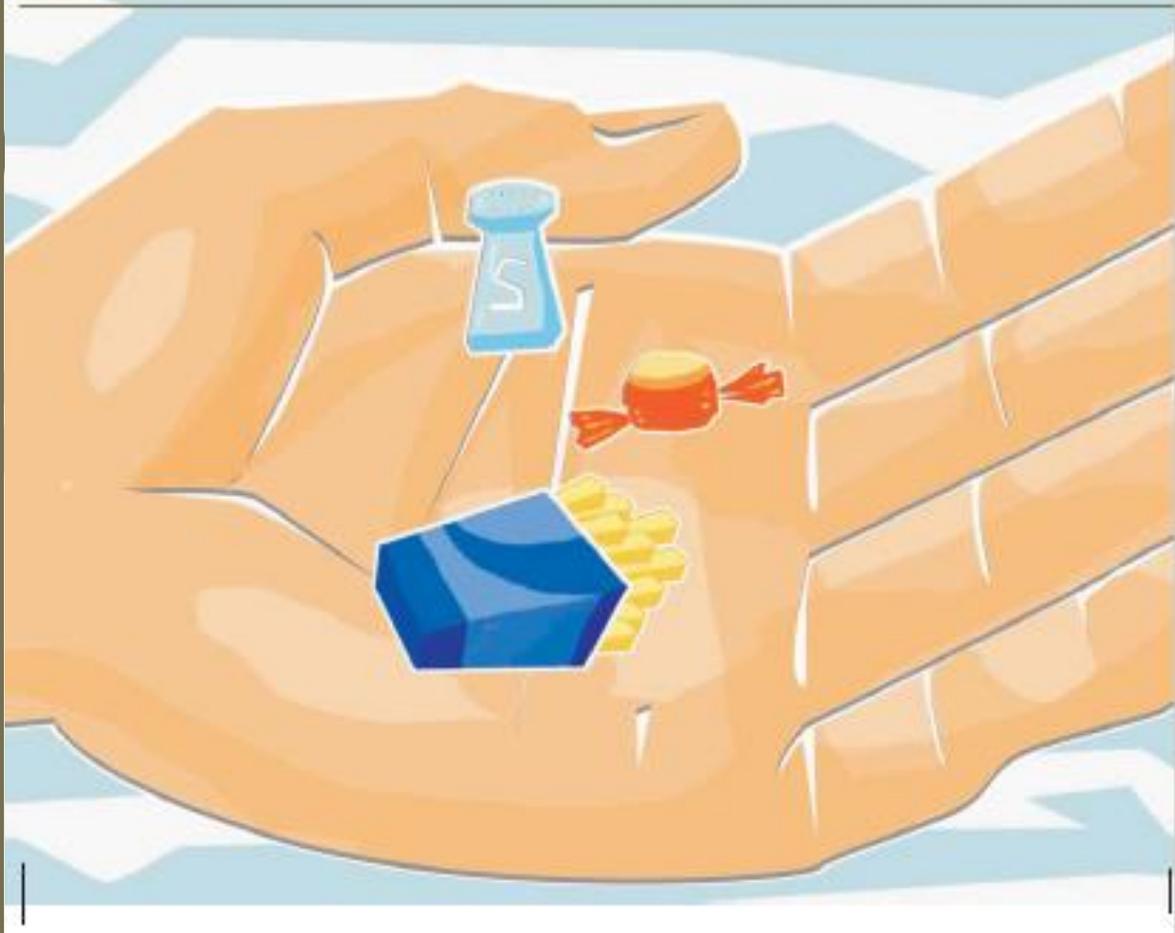
**Diretriz 4** Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína



**Diretriz 5** Leite e derivados, carnes e ovos



**Diretriz 6** Gorduras,  
açúcares e sal



**diretriz 7** água



**Diretriz especial 1** Atividade física



**Diretriz especial 2** Qualidade sanitária dos alimentos



## Utilizando o rótulo dos alimentos





GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO  
BRASILEIRA  
2ª edição - 2014

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR  
PARA A POPULAÇÃO  
BRASILEIRA



2ª edição  
1ª reimpressão

Brasília — DF  
2014



# Guia Alimentar para a população Brasileira

## 2ª edição - 2014

- O *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2006, apresentou as **primeiras diretrizes alimentares oficiais** para a nossa população.
- Diante das **transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira**, que impactaram sobre suas **condições de saúde e nutrição**, fez se necessária a **apresentação de novas recomendações**.
- A segunda edição do guia passou por um **processo de consulta pública**, que permitiu o seu amplo debate por diversos setores da sociedade e orientou a construção da versão final.



# Guia Alimentar para a população Brasileira 2ª edição - 2014

- A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da **Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde**, que os **governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais** sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico.



# Guia Alimentar para a população Brasileira

## 2ª edição - 2014

- Os **cinco princípios que orientaram** a elaboração deste guia:

### ***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.

### ***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.

# Guia Alimentar para a população Brasileira

## 2ª edição - 2014

- Os **cinco princípios que orientaram** a elaboração deste guia:

### **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.

# Guia Alimentar para a população Brasileira 2ª edição - 2014

- Os **cinco princípios que orientaram** a elaboração deste guia:

## **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.



# Guia Alimentar para a população Brasileira

## 2ª edição - 2014

- O guia preconiza... Quatro recomendações e uma regra de ouro:

*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*

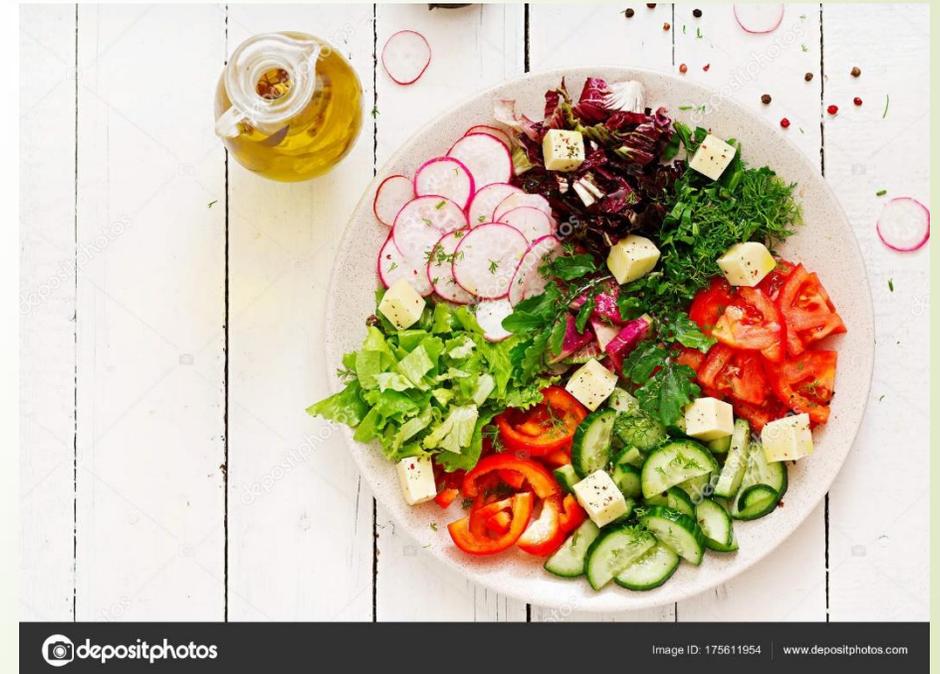
*A regra de ouro. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados*

# Guia Alimentar para a população Brasileira

## 2ª edição - 2014

### O que são alimentos minimamente processados?

Retirados da natureza, mas sofreram um pequeno processo até chegar ao produto final, dentre esses processos estão: limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento, entre outros.



# Guia Alimentar para a população Brasileira 2ª edição - 2014

## O que são alimentos processados?

Fabricados pela indústria, possuem a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário para aumentar a vida de prateleira.

Alimentos Processados



# Guia Alimentar para a população Brasileira

## 2ª edição - 2014

### **E os ultraprocessados?**

São elaborados pelas indústrias e contém algumas substâncias presentes nos alimentos que foram refinadas e concentradas, como por exemplo, óleos, gorduras, açúcar, amido e proteínas. Também possuem corantes, aromatizantes, intensificadores de sabor e outros aditivos usados para tornar o produto mais atraente ao paladar.





# Outros Guias Alimentares

## Outros Guias Alimentares

- Independente do tipo de representação gráfica escolhida, o guia alimentar deve ser eficiente em passar uma mensagem de proporcionalidade e moderação.
- Visando escolher o melhor tipo de representação gráfica o USDA conduziu uma pesquisa e consulta pública a fim de se escolher o melhor guia alimentar para a população. Foram avaliados a roda de alimentos, o gráfico de pizza, o carrinho de supermercado e a pirâmide. A última foi escolhida como a mais fácil de ser entendida.



# Outros Guias Alimentares

## Pirâmide Alimentar

### Dieta de 2000kcal





# Outros Guias Alimentares

## Pirâmide Alimentar

- É um instrumento, sob a forma gráfica, que tem como objetivo orientar as pessoas sobre os grupos alimentares e seu consumo.
- No Brasil, a primeira pirâmide foi desenvolvida em 1999, entretanto, após esse período. A pirâmide alimentar brasileira atual baseia-se em uma dieta de 2000 kcal e agrupa os alimentos em oito grupos básicos.

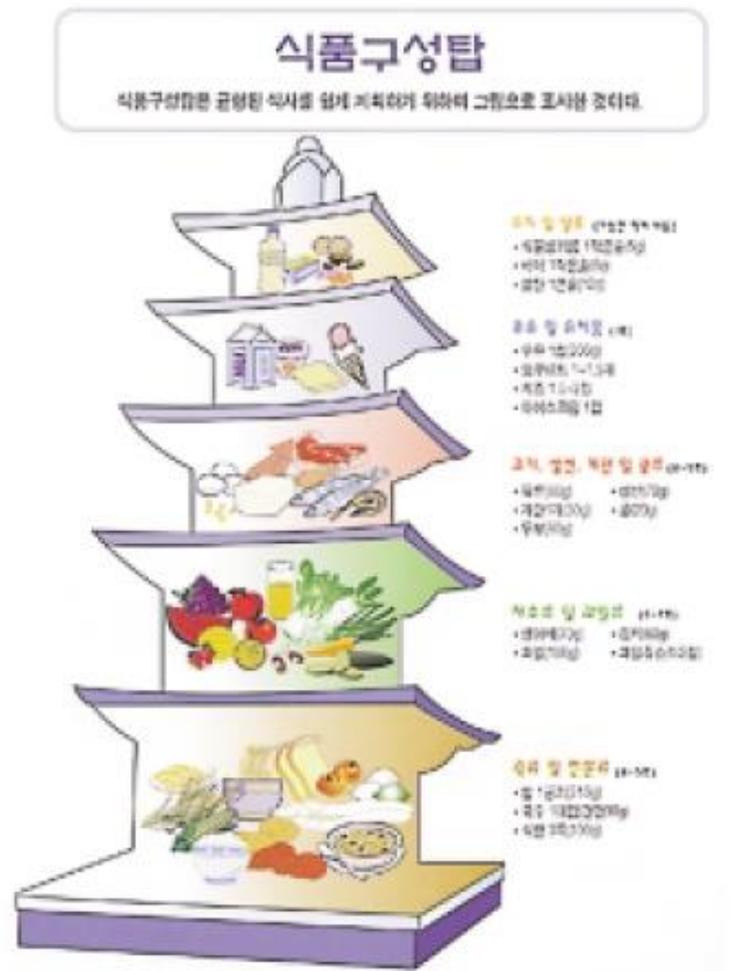
# Outros Guias Alimentares

## Pirâmide Alimentar



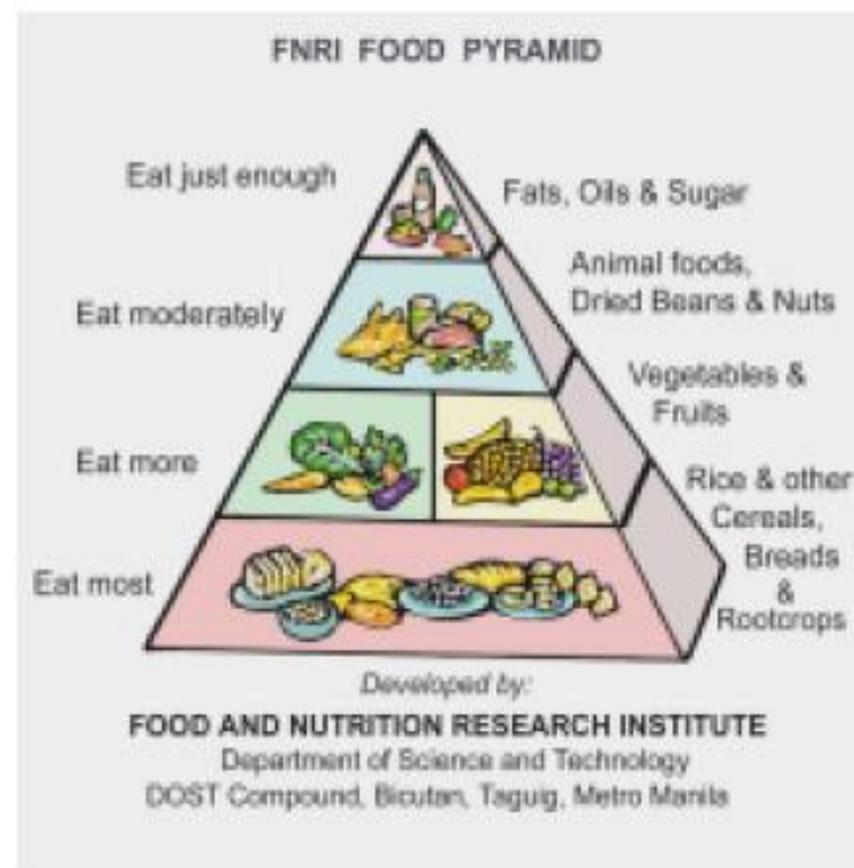
中国营养学会

China



한국영양학회

Korea

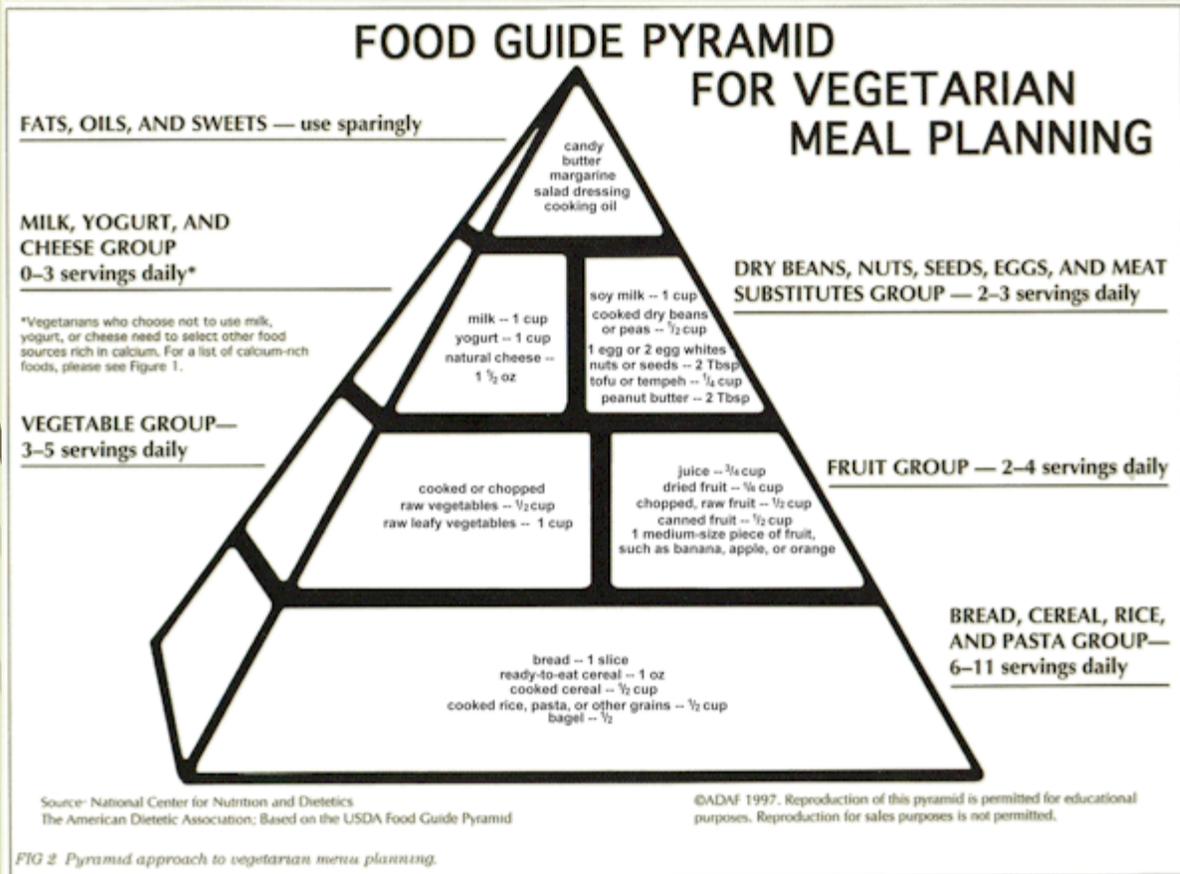


Philippines

# Outros Guias Alimentares

## Pirâmide Alimentar

## Pirâmide Mediterrânea



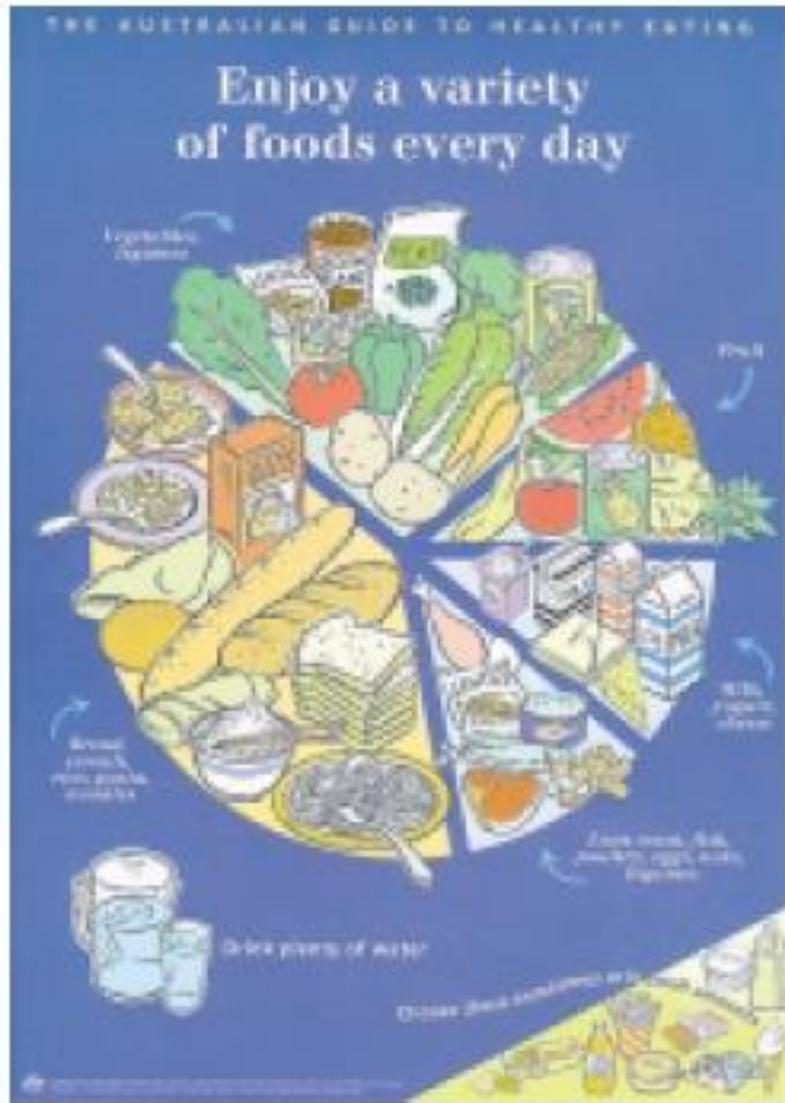


## Outros Guias Alimentares

### Roda de alimentos

- É uma imagem ou representação gráfica que ajuda a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da alimentação diária.
- É um símbolo em forma de círculo que se divide em segmentos de diferentes tamanhos que se designam por Grupos e que reúnem alimentos com propriedades nutricionais semelhantes.

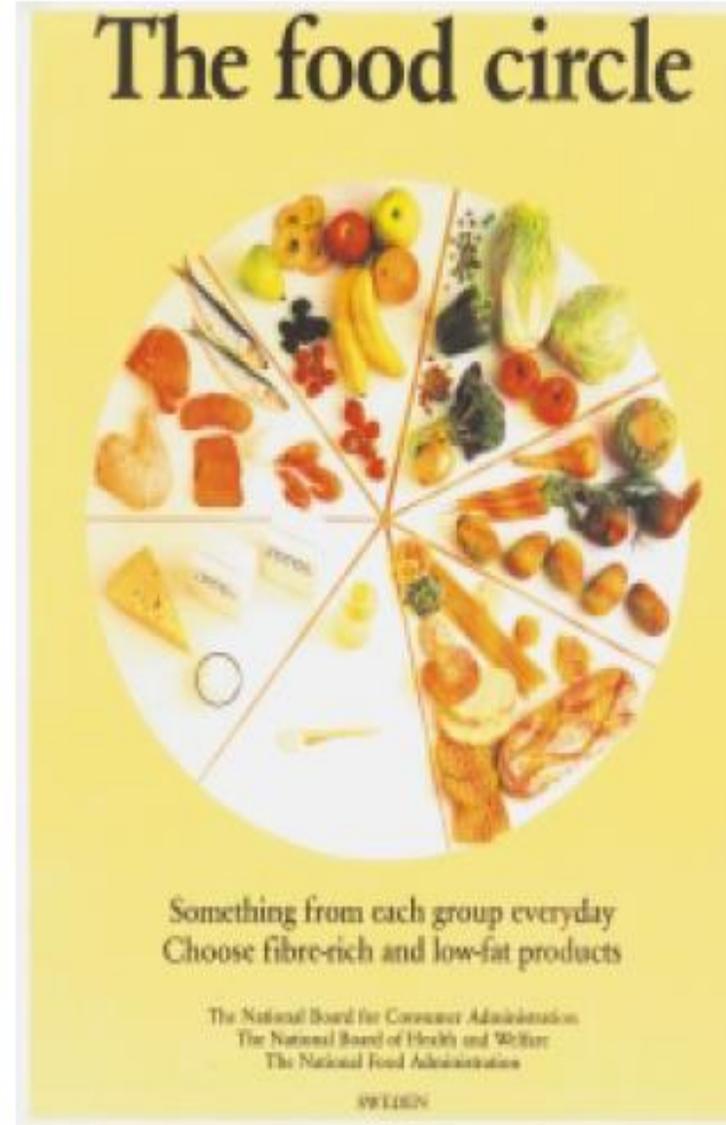




*Australia*



*Canada*

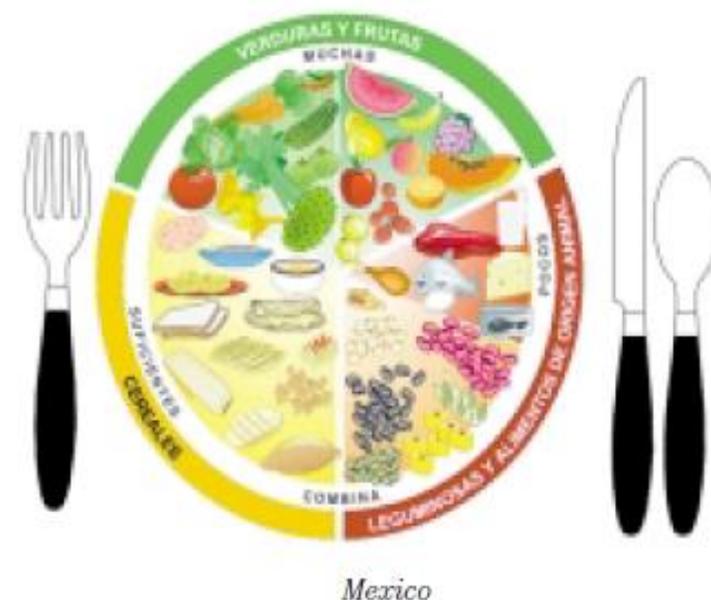


*Sweden*

# Outros Guias Alimentares

## Meu prato saudável

- É um modelo nutricional que serve como referência para uma alimentação saudável nas principais refeições do dia.





O B R I G A D A !