



USP
UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto
Curso de Nutrição e Metabolismo
Disciplina de Nutrição Humana



Guias Alimentares

Prof. Dr. Fábio da Veiga Ued

Ribeirão Preto – 2019

Guias alimentares

Características gerais:

- São instrumentos de Educação Alimentar e Nutricional
- Têm a função de orientar e informar a população quanto à alimentação saudável
- Voltados aos cidadãos de cada país
 - Mensagens simples e claras para todas as pessoas
 - Orientações que valorizam o ato de comer, a cultura alimentar local, disponibilidade de alimentos, renda e modos de vida

Guias alimentares

Organização Mundial da Saúde (OMS) e Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO)



Recomendam que os governos elaborem diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição (combater a fome, prevenir DCNT e promover saúde)



Essas diretrizes normalmente são apresentadas em formato de Guias Alimentares



Atualmente, 90 países possuem Guias Alimentares

Guias alimentares

○ Conteúdos em comum

- Incentivo ao consumo de ampla variedade de alimentos; consumo de frutas, verduras, legumes e leguminosas; limitação do consumo de açúcar, gordura animal e sal

○ Conteúdos divergentes

- Incentivo ao consumo de laticínios, carne vermelha, óleos vegetais e oleaginosas; hábitos alimentares e culturais de cada população

○ Principais obstáculos para o desenvolvimento dos Guias

- Incorporação da sustentabilidade ambiental
- Maior atenção a fatores socioculturais
 - ✓ Não se preocupar apenas com a composição de nutrientes de uma dieta
 - ✓ Valorizar a origem dos alimentos levados à mesa, a forma como são produzidos, e os custos de produção (financeiro, social e ambiental)

Guias alimentares

Processo de elaboração dos Guias Alimentares:

- Informações de saúde, alimentação e nutrição devem ser levantadas

Composição dos alimentos e hábitos alimentares da população

Disponibilidade, custos, acesso e consumo de alimentos

Perfil epidemiológico de doenças da população

Consulta à população, entidades representativas, órgãos governamentais e não-governamentais

Estado nutricional da população

Guias alimentares

Formas de apresentação dos Guias Alimentares:

- Manuais (documentos extensos)
- Cartilhas (dividas em tópicos, 10 passos, etc)
- Representação gráfica (desenho → facilita a escolha das refeições no dia-a-dia → deve ser eficiente em passar uma mensagem de proporcionalidade e moderação)

Guias alimentares

Representação gráfica:

- Prato saudável



Estados Unidos



Canadá



México



Islândia

Guias alimentares

Representação gráfica:

- Roda de alimentos



Austrália



Inglaterra



Alemanha



Chile



Argentina

Guias alimentares

Representação gráfica:

- Pirâmide alimentar

pirâmide NAOS®



Espanha



Grécia



Filipinas



Israel

Guias alimentares

Representação gráfica:

- Outras representações



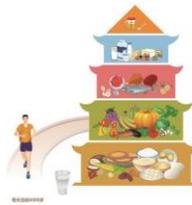
Coreia do Sul



Suécia



Paraguai



China



Japão

Guia alimentar brasileiro

Histórico:

- 2002: Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos
- 2006: Guia Alimentar para a população brasileira
- 2014: Guia Alimentar para a população brasileira – 2ª edição
- 2019: Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos – 2ª edição



Guia Alimentar para a população brasileira – 2ª edição (2014)



- Elaborado por meio de um processo de consulta pública



- Destaca recomendações gerais sobre:

- A escolha dos alimentos (alimentos *in natura*, minimamente processados, processados ou ultraprocessados)
- Orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições
- Cuidados na escolha, conservação e manipulação de alimentos
- Orientações sobre o ato de comer e a comensalidade, abordando as circunstâncias – tempo e foco, espaço e companhia – que influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação
- Examina fatores que podem ser obstáculos para as recomendações – oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade – e propõe soluções para sua superação

- Conceitos básicos

1. Alimentos *in natura* e minimamente processados

- Alimentos *in natura* → obtidos diretamente de plantas ou de animais e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza
 - Ex: folhas, frutas, raízes, tubérculos, ovos e leite
- Alimentos minimamente processados → são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas (limpeza, remoção de partes não comestíveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento, entre outros)
 - Ex: grãos e cereais secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas; raízes e tubérculos lavados e empacotados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado
 - Não há agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento

2. Alimentos processados

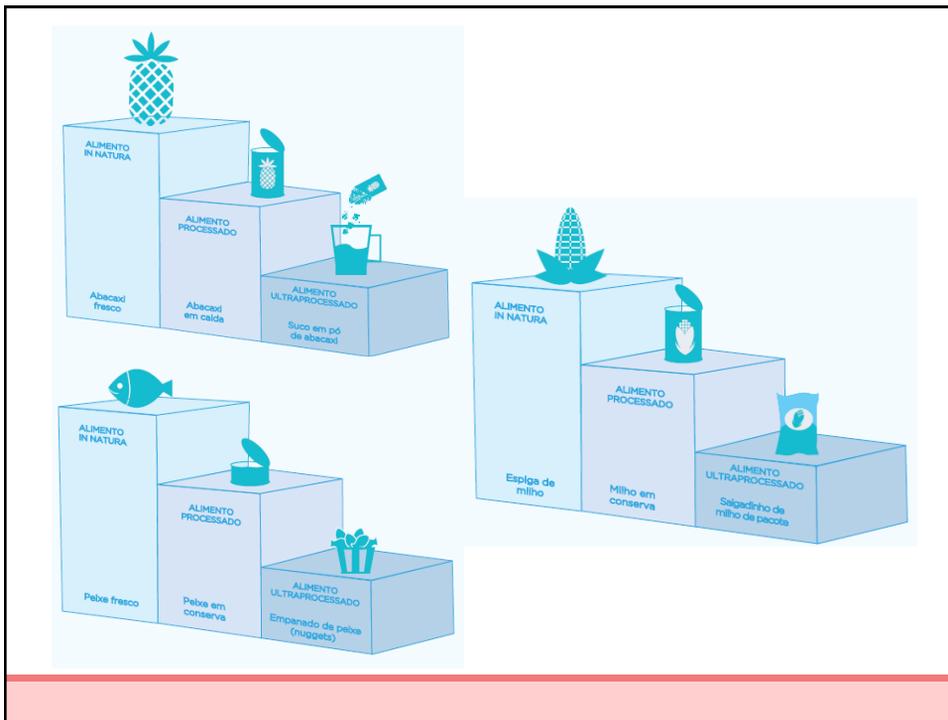
○ Alimentos processados → são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar

- Ex: legumes em conserva, extrato de tomate, frutas em calda, carne seca, sardinha enlatada, queijos e pães

3. Alimentos ultraprocessados

○ Alimentos ultraprocessados → são 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 (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes)

- Ex: refrigerantes, biscoitos recheados, “salgadinhos de pacote”, “macarrão instantâneo”



- As recomendações deste Guia são oferecidas de forma sintetizada em “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”

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

- Deve-se variar os tipos de alimentos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variar os alimentos dentro de cada tipo – feijão, lentilha, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

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

- Utilizados com moderação, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3. Limitar o consumo de alimentos processados

- Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.
- Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições.

4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados

- Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados.
- Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados, e a contribuir para DCNT.
- Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

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

- Deve-se procurar fazer as refeições em horários semelhantes todos os dias e evitar “beliscar” nos intervalos entre as refeições.
- Comer sempre devagar e desfrutar o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.
- Procurar comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento.
- Sempre que possível, comer em companhia, com familiares, amigos, colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação.

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

- Fazer compras em mercados, feiras livres e feiras de produtores.
- Preferir legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquirir alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias

- Estimular tais práticas principalmente com crianças e jovens, sem distinção de gênero.
- Se a pessoa não tiver habilidades culinárias, deve procurar adquiri-las. Para isso, conversar com as pessoas que sabem cozinhar, pedir receitas a familiares, amigos e colegas, ler livros, consultar a internet, fazer cursos, e começar a cozinhar.

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

- Deve-se planejar as compras de alimentos, organizar a despensa doméstica e definir com antecedência o cardápio da semana.
- Dividir com os membros da família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições.
- Fazer da preparação de refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer.
- Reavaliar como a pessoa tem usado o seu tempo e identificar quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

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

- Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho.
- Evitar redes de *fast-food*.

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

- A função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas.
- Deve-se avaliar com crítica o que é lido, visto e ouvido sobre alimentação em propagandas comerciais, e estimular outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.



Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos – 2ª edição (2019)



○ As recomendações deste Guia são oferecidas de forma sintetizada em “Doze Passos para uma Alimentação Saudável”

- 1. Amamentar até 2 anos ou mais, oferecendo somente o leite materno até 6 meses**
- 2. Oferecer alimentos *in natura* ou minimamente processados, além do leite materno, a partir dos 6 meses**
- 3. Oferecer água própria para o consumo à criança em vez de sucos, refrigerantes e outras bebidas açucaradas**
- 4. Oferecer a comida amassada quando a criança começar a comer outros alimentos além do leite materno**

5. Não oferecer açúcar nem preparações ou produtos que contenham açúcar à criança até 2 anos de idade
6. Não oferecer alimentos ultraprocessados para a criança
7. Cozinhar a mesma comida para a criança e para a família
8. Zelar para que a hora da alimentação da criança seja um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto junto da família

9. Prestar atenção aos sinais de fome e saciedade da criança e conversar com ela durante a refeição
10. Cuidar da higiene em todas as etapas da alimentação da criança e da família
11. Oferecer à criança alimentação adequada e saudável também fora de casa
12. Proteger a criança da publicidade de alimentos

Guia alimentar brasileiro

Análise crítica:

- Alguns autores (Cavernas, 2019; Ludwig et al., 2019) questionam a escolha alimentar baseada no grau de processamento dos alimentos
 - Alguns alimentos como margarina, pães, bolos, azeite, chocolate escuro, atum, sardinha são classificados como processados ou ultraprocessados, enquanto manteiga, açúcar, mel e geleias de frutas não são classificados como ultraprocessados
 - Segundo os autores citados acima, essa classificação não contribui para escolhas alimentares saudáveis → alguns alimentos processados podem constituir uma alimentação saudável, e não são os únicos responsáveis pela epidemia de obesidade

Guia alimentar brasileiro

Avaliação do Guia Alimentar:

- Os Guias Alimentares precisam ser avaliados periodicamente, para saber se estão cumprindo seu objetivo
- Deve-se avaliar:
 - O conhecimento, a aplicação e o entendimento dos Guias Alimentares pela população
 - A modificação do padrão de morbimortalidade e os estilos de vida da população ou grupo estudado após a utilização dos Guias
- No Brasil:
 - Há poucos trabalhos que avaliaram os efeitos e o impacto do Guia no combate às DCNT, em especial a obesidade
 - Os poucos trabalhos realizados apontam que o Guia não tem sido efetivo em alcançar o seu propósito

Obrigado!

