

Resumo

Dietary Guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. Monteiro et al., 2015

por Alícia T. da S. Gomes

Introdução e objetivos: Apresentar e discutir as recomendações do Guia Alimentar para População Brasileira de 2014. **Delineamento:** Descrever os objetivos das recomendações, seus princípios e estratégias utilizadas para o seu desenvolvimento. As principais recomendações são destacadas, assim como sua significância para os aspectos cultural, socioeconômico e ambiental são discutidos, e sua aplicação em outros países. **Local:** Brasil no século 21. **Sujeitos:** Todos os brasileiros, de agora e do futuro. **Resultados:** O Guia baseado em alimentos e em refeições aborda os padrões alimentares como um todo, e portanto se diferencia dos guias baseados em nutrientes, mesmo aqueles com recomendações sobre alimentos ou grupos de alimentos específicos. As recomendações são baseadas em princípios explícitos, levando-se em conta não somente o bem estar mental e emocional, assim como atividade física e prevenção de doenças. Identificam a alimentação como tendo dimensões cultural, socioeconômica e ambiental, assim como biológica e comportamental. As recomendações enfatizam os benefícios de padrões alimentares baseados em uma variedade de alimentos in natura ou minimamente processados, principalmente plantas, e de refeições preparadas na hora consumidas em companhia para a saúde, bem-estar e todos os aspectos relevantes da sustentabilidade. Na contramão, padrões alimentares baseados em alimentos e bebidas ultraprocessados prontos para consumo repercutem múltiplos efeitos negativos. **Conclusão:** As recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira foram delineadas para serem cultural, social, econômica, ambiental e pessoalmente sustentáveis, e portanto, adequadas para enfrentar os desafios deste século. São para alimentos, refeições e padrões alimentares de tipos que já estão estabelecidos no Brasil, que podem ser adaptados para atender o clima, o terreno e os costumes de todos os países.

***Para saber mais:** Página na FAO - Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura falando sobre os guias baseados em alimentos ao redor do Mundo (<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/>), em especial o do Brasil (<http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/countries/brazil/en/>)