



# *Guia Alimentar*

## *Para a*

### *População*

#### *Brasileira*

PRÁTICAS DE NUTRIÇÃO E SAÚDE V

Profa. Daniela Saes Sartorelli



## Objetivo da aula:

Interpretar e comparar as recomendações do Guia

Alimentar para a população brasileira de 2006 e 2014



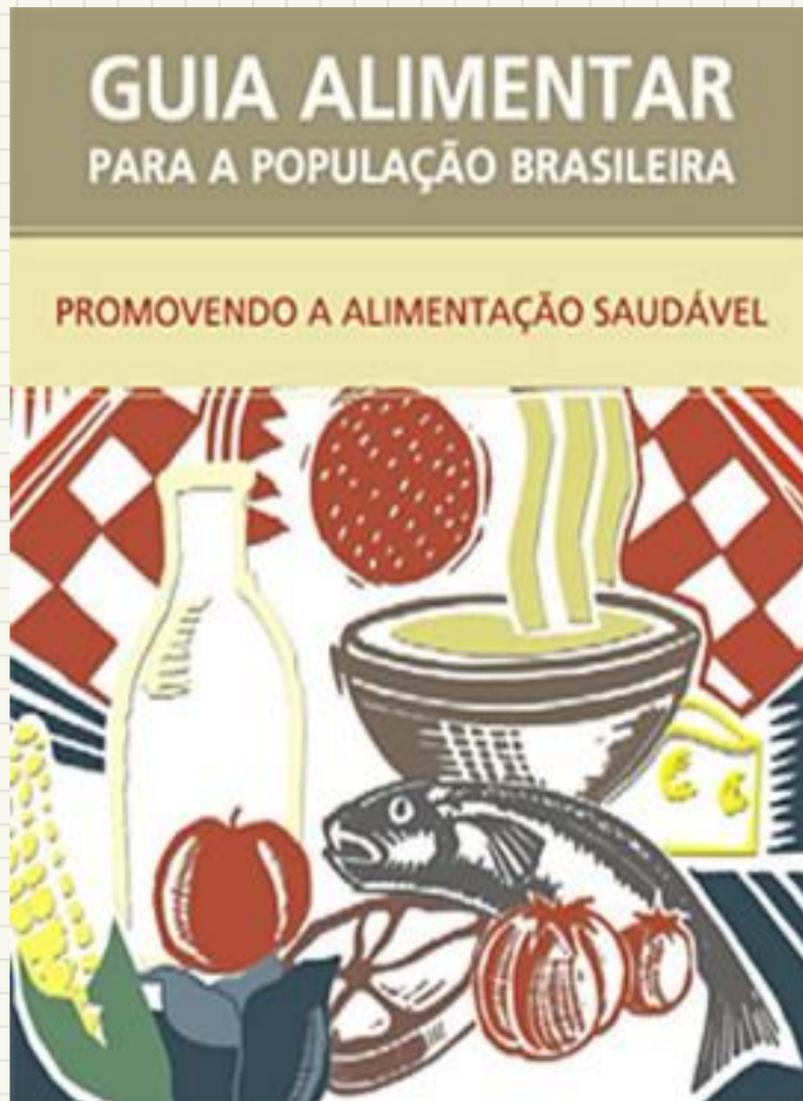


## PERGUNTAS:

Porque revisar os guias alimentares?

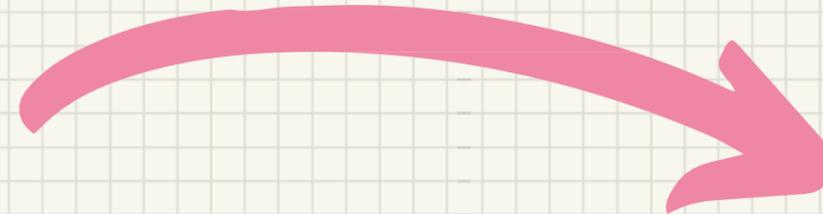
Quais as principais semelhanças e diferenças entre as recomendações dos guias alimentares (2006 x 2014)?

# PORQUE REVISAR GUIAS ALIMENTARES?



1ª EDIÇÃO (2006)

REVISÃO DO  
GUIA ALIMENTAR



Transformações sociais, políticas e econômicas; Alterações do padrão alimentar da população e Transição epidemiológica e nutricional.



EDIÇÃO VIGENTE  
(2014)



## 1ª EDIÇÃO (2006)

Revisão do Guia Alimentar:

- Oficinas técnicas em 2011 e 2013;
- Parcerias CGAN-NUPENS/ USP com apoio da OPAS-Brasil



## CONSULTA PÚBLICA

- Fevereiro a Maio de 2014;
- Registros na Plataforma:
  - 3125 contribuições; (436 indivíduos/ instituições).



## CONSOLIDAÇÃO

- Maio a Agosto de 2014;
- Parcerias CGAN-NUPENS/ USP com apoio da OPAS-Brasil.



## LANÇAMENTO

Novembro de 2014

# Comparação entre os Guias:

## PRINCÍPIOS (2006)

- Abordagem integrada;
- Referencial científico e a cultura alimentar;
- Sustentabilidade ambiental.



## PRINCÍPIOS (2014)

- Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo;
- Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

# Comparação entre os Guias:

## PRINCÍPIOS (2006)

- Alimento como referência;
- Explicitação de quantidades;
- Variações das quantidades.



## PRINCÍPIOS (2014)

- Alimentação é mais que ingestão de nutrientes.

# Comparação entre os Guias:

## PRINCÍPIOS (2006)

- Originalidade um guia brasileiro;
- Abordagem multifocal;
- Referencial positivo.



## PRINCÍPIOS (2014)

- Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares;
- Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares.

# Comparação entre os Guias:

## DIRETRIZES E RECOMENDAÇÕES (2006)

- Os alimentos saudáveis e as refeições;
- Cereais, tubérculos e raízes;
- Frutas, legumes e verduras;
- Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteína;
- Leite e derivados, carnes e ovos;
- Água



## DIRETRIZES E RECOMENDAÇÕES (2014)

- Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação.

# Comparação entre os Guias:

## DIRETRIZES E RECOMENDAÇÕES (2006)

- Gorduras, açúcares e sal



## DIRETRIZES E RECOMENDAÇÕES (2014)

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

# Comparação o entre Guias:

DIRETRIZES E  
RECOMENDAÇÕES  
( 2014 )



# Comparaçã o entre Guias:

DIRETRIZES E  
RECOMENDAÇÕES  
( 2014 )

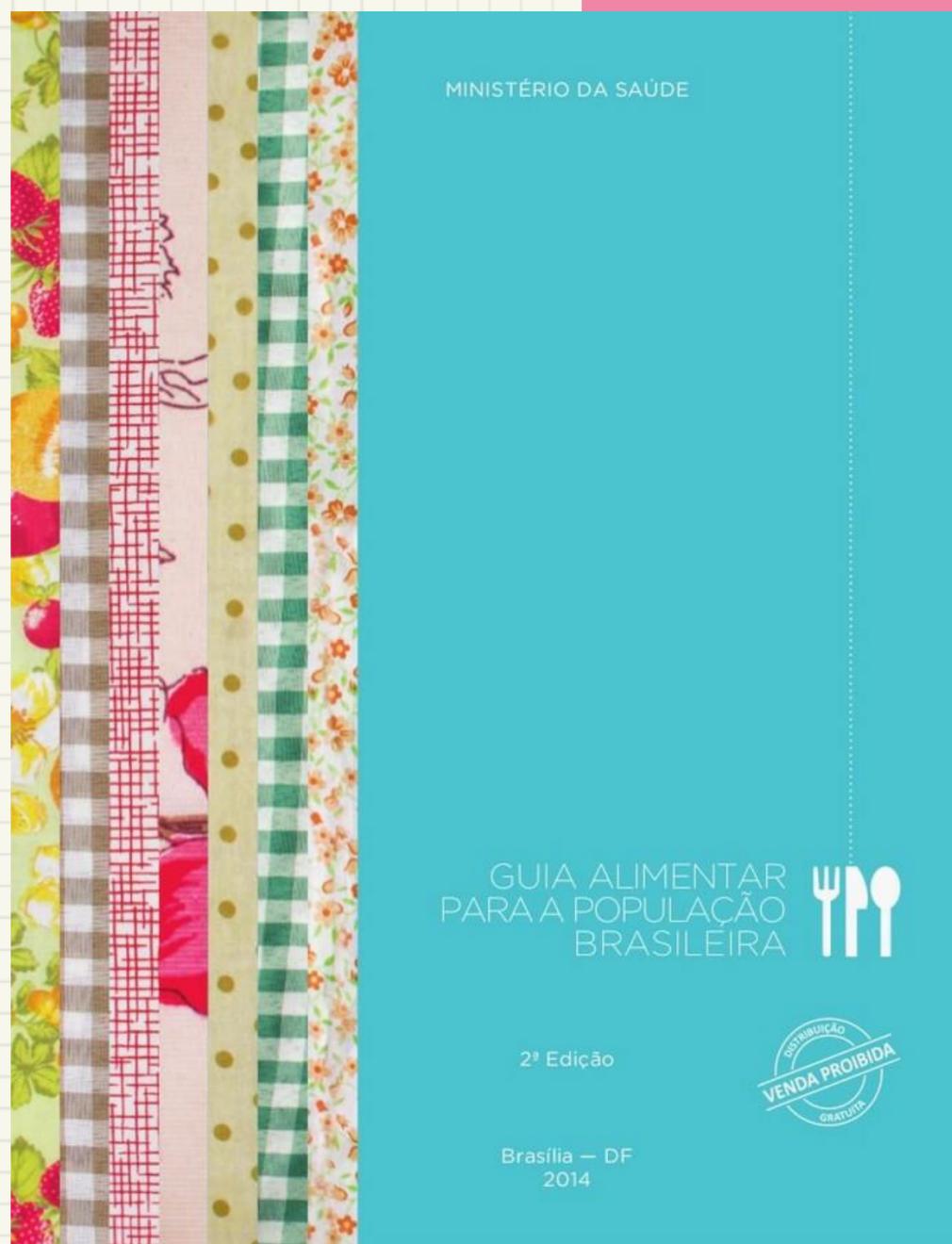
**DESEMBALE  
MENOS**



**DESCASQUE  
MAIS**

Frank e Sustentabilidade<sup>TM</sup>

Regra  
de  
ouro



## Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis

G. Pagliai<sup>1,2</sup>, M. Dinu<sup>1,2\*</sup>, M. P. Madarena<sup>1</sup>, M. Bonaccio<sup>3</sup>, L. Iacoviello<sup>3,4</sup> and F. Sofi<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Department of Experimental and Clinical Medicine, University of Florence, 50134 Florence, Italy

<sup>2</sup>Unit of Clinical Nutrition, Careggi University Hospital, 50134 Florence, Italy

<sup>3</sup>Department of Epidemiology and Prevention, IRCCS Neuromed, Pozzilli, 86077 Isernia, Italy

<sup>4</sup>Department of Medicine and Surgery, Research Center in Epidemiology and Preventive Medicine (EPIMED), University of Insubria, 21100 Varese, Italy

(Submitted 27 March 2020 – Final revision received 30 June 2020 – Accepted 9 July 2020)

nature > international journal of obesity > review articles > article

Review Article | Published: 14 August 2020

Epidemiology and Population Health

## Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies

Mohammadreza Askari, Javad Heshmati, Hossein Shahinfar, Nishant Tripathi & Elnaz Daneshzad 

International Journal of Obesity (2020) | Cite this article

336 Accesses | 46 Altmetric | Metrics

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## DEZ PASSOS (2006)

**1** Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.

**2** Inclua diariamente 6 porções do grupo do cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.

**3** Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

**4** Coma feijão com arroz todos os dias ou , pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e bom para a saúde.

**5** Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!

**6** Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.

**7** Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.

**8** Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.

**9** Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.

**10** Torne sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

### Arroz, Pães, Massas, Batata e Mandioca 1 porção = 150kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
amido de milho	40,0	2 ½ colheres de sopa
angu	105,0	3 colheres de sopa
arroz branco cozido	125,0	4 colheres de sopa
arroz integral cozido	198,0	6 colheres de sopa
batata cozida	202,5	1 ½ unidade
batata inglesa corada picada	90,0	3 colheres de sopa
batata doce cozida	150,0	1 ½ colheres de servir
batata frita (palito)	110,0	2 ½ colheres de servir
batata sauté	125,0	2 ½ colheres de servir
biscoito tipo "cookies" com gotas de chocolate/ coco	30,0	6 unidades
biscoito tipo "cream cracker"	32,5	5 unidades
biscoito de leite	30,0	6 unidades
biscoito tipo "maisena"	35,0	7 unidades
biscoito tipo "maria"	35,0	7 unidades
biscoito recheado chocolate/doce de leite/ morango	34,0	2 unidades
biscoito tipo "waffle" chocolate/morango/baunilha	30,0	4 unidades

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

### Verduras e Legumes 1 porção = 15kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
abóbora cozida (menina, japonesa, moranga)	70,0	2 colheres de sopa
abobrinha cozida	81,0	3 colheres de sopa
acelga cozida	85,0	2 1/2 colheres de sopa
acelga crua (picada)	90,0	9 colheres de sopa
agrião	132,0	22 ramos
aipo cru	80,0	2 unidades
alcachofra cozida	35,0	1/4 unidade
alface	120,0	15 folhas
almeirão	60,0	5 folhas
→ aspargo em conserva	80,0	8 unidades
berinjela cozida	60,0	2 colheres de sopa
bertalha refogada <sup>1</sup>	25,0	1 colher de sopa
beterraba cozida	43,0	3 fatias
beterraba crua ralada	42,0	2 colheres de sopa
brócolis cozido	60,0	4 1/2 colheres de sopa

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

Frutas 1 porção = 70kcal		
Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
abacate (amassado)	45,0	1 1/2 colher de sopa
abacaxi	130,0	1 fatia
acerola	224,0	32 unidades
ameixa-preta	30,0	3 unidades
ameixa-vermelha	140,0	4 unidades
banana	86,0	1 unidade
caju fresco	147,0	2 1/2 unidades
caqui	113,0	1 unidade
carambola	220,0	2 unidades
cereja fresca	96,0	24 unidades
damasco seco	30,0	4 unidades
fruta-do-conde	75,0	1/2 unidade
goiaba	95,0	1/2 unidade
jabuticaba	140,0	20 unidades
jaca	132,0	4 bagos
kiwi	154,0	2 unidades
laranja-bahía/seleta	144,0	8 gomos
laranja-pêra/lima	137,0	1 unidade
limão	252,0	4 unidades
maçã	130,0	1 unidade
mamão-formosa	160,0	1 fatia
mamão-papaia	141,5	1/2 unidade
manga <i>bordon</i>	110,0	1 unidade
manga <i>haden</i>	110,0	5 fatias
manga polpa batida	94,5	1/2 xícara de chá
maracujá (suco puro)	94,0	1/2 xícara de chá

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

### Feijões 1 porção = 55kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
ervilha seca cozida	72,5	2 1/2 colheres de sopa
feijão branco cozido	48,0	1 1/2 colher de sopa
feijão cozido (50% de caldo)	86,0	1 concha
feijão cozido (somente grãos)	50,0	2 colheres de sopa
feijão preto cozido <sup>1</sup>	80,0	1 concha média rasa
grão-de-bico cozido	36,0	1 1/2 colher de sopa
lentilha cozida	48,0	2 colheres de sopa
soja cozida (somente grãos)	43,0	1 1/2 colher de servir arroz

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

Carnes e Ovos		
1 porção = 190kcal		
Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
→ atum em lata	112,5	2 1/2 colheres de sopa
bacalhoda	75,0	1/2 porção
bacalhau cozido <sup>1</sup>	135,0	1 pedaço médio
bife de fígado frito	100,0	1 unidade média <sup>1</sup>
bife enrolado	110,0	1 unidade
bife grelhado	64,0	1 unidade
camarão frito	104,0	13 unidades
carne assada (patinho)	75,0	1 fatia pequena
carne cozida <sup>1</sup>	80,0	4 pedaços pequenos
carne cozida de peru tipo " <i>blanquet</i> "	150,0	10 fatias
carne moída refogada	63,0	3 1/2 colheres de sopa
→ carne seca <sup>1</sup>	40,0	2 pedaços pequenos
carré <sup>1</sup>	90,0	1 unidade média
costela bovina assada <sup>1</sup>	40,0	1 pedaço pequeno

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

### Leites, Queijos, Iogurtes 1 porção = 120kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
coalhada	77,5	2 1/2 colheres de sopa
iogurte desnatado de frutas	300,0	1 1/2 copo de requeijão
iogurte desnatado natural	330,0	1 1/2 copo de requeijão
iogurte integral natural	165,0	1 copo de requeijão
iogurte integral de frutas	120,0	1/2 copo de requeijão
leite de cabra integral <sup>1</sup>	182,0	1 copo de requeijão
leite em pó integral	26,0	2 colheres de sopa
leite em pó desnatado	34,5	3 colheres de sopa
leite integral longa vida 3,5% gordura - padrão	182,0	1 xícara de chá
leite semidesnatado longa vida 2% gordura - padrão	270,0	1 copo requeijão
leite tipo B 3,5% gordura - padrão	182,0	1 xícara de chá
leite tipo C 3,0% gordura - padrão	182,0	1 xícara de chá
queijo tipo minas frescal <sup>1</sup>	40,0	1 fatia grande
queijo tipo minas	50,0	1 1/2 fatia
queijo tipo mussarela	45,0	3 fatias
Queijo tipo parmesão ralado	30,0	3 colheres de sopa
queijo pasteurizado	40,0	2 unidade

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

### Óleos e Gorduras 1 porção = 73kcal

Alimentos	Peso (g)	Medidas usuais de consumo
azelte de dendê	9,2	3/4 colher de sopa
azelte de oliva	7,6	1 colher de sopa
bacon (gordura)	7,5	1/2 fatia
banha de porco	7,0	1/2 colher de sopa
creme vegetal	10,0	1/2 colher de sopa
halvarina	19,7	1 colher de sopa
mantelga	9,8	1/2 colher de sopa
margarina culinária	10,0	1/10 colher de sopa
margarina líquida	8,9	1 colheres de sopa
margarina vegetal	9,8	1/2 colher de sopa
óleo vegetal composto de soja e oliva	10,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de canola	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de girassol	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de milho	8,0	1 colher de sopa
óleo vegetal de soja	8,0	1 colher de sopa

# COMPARAÇÃO ENTRE GUIAS:

## PORÇÕES DE ALIMENTOS (EM GRAMAS) E EM MEDIDAS CASEIRAS

### Açúcares e Doces 1 porção = 110kcal

<b>Alimentos</b>	<b>Peso (g)</b>	<b>Medidas usuais de consumo</b>
açúcar cristal	28,0	1 colher de sopa
açúcar mascavo fino	25,0	1 colher de sopa
açúcar mascavo grosso	27,0	1 1/2 colher de sopa
açúcar refinado	28,0	1 colher de sopa
bananada <sup>1</sup>	40,0	1 unidade média
doce de leite cremoso <sup>1</sup>	40,0	1 colher de sopa
doce de mamão verde <sup>1</sup>	80,0	2 colheres de sopa
geléia de frutas <sup>1</sup>	34,0	1 colher de sopa
golabada em pasta	45,0	1/2 fatia
melado <sup>1</sup>	32,0	2 colheres de sopa
mel	37,5	2 1/2 colheres de sopa

# Comparação entre Guias:

DEZ PASSOS ( 2014 )



**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.

# Considerações Finais:



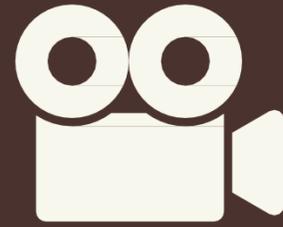
- Instrumento de Educação Alimentar e Nutricional: indivíduos, membros da família e comunidades;
- Interromper ou reverter o quadro ascendente de obesidade e outras doenças crônicas, além de prevenir as deficiências nutricionais;
- Estimular melhorias contínuas no Sistema Alimentar, assim como na oferta e uso de alimentos mais saudáveis;
- Apoiar práticas e culturas alimentares tradicionais saudáveis.

# Referências

## Bibliográficas:

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, 2006.

Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2014.



VÍDEO:

## COMIDA DE VERDADE

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?  
V=LTT6SI2U39I&LIST=PLX-RFQJITFAQC8\\_EI1\\_EHVBNB3  
2HYP9AQ](https://www.youtube.com/watch?v=LTT6SI2U39I&list=PLX-RFQJITFAQC8_EI1_EHVBNB32HYP9AQ)