**O Guia Alimentar para a População Brasileira: estratégias para sua aplicação no cuidado**

O Guia consiste em um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação saudável para a população brasileira, configurando-se como um instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional e norteador das ações no Sistema Único de Saúde e em outros setores. Ele traz importantes mudanças conceituais em relação à edição anterior, publicada em 2006, refletindo as alterações no padrão alimentar e nutricional da população, bem como um novo paradigma na ciência da Nutrição. Em primeiro lugar, ele considera que a alimentação é mais que a ingestão de nutrientes e traz recomendações sobre alimentos e refeições saudáveis, modos de comer adequados e sustentáveis. Além disso, suas recomendações gerais fundamentam-se em quatro grupos de alimentos definidos a partir de características do processamento industrial, e não do seu perfil nutricional, e a abordagem é qualitativa, sem orientações quanto a porções e valores de recomendações de nutrientes.

Há também uma perspectiva realista e factível nas recomendações. Dados de consumo alimentar de 2 dias de mais de 30 mil brasileiros (Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) mostram que boa parcela da população brasileira tem uma alimentação que corrobora o que o Guia preconiza e essa parcela foi usada como exemplo para aproximar todos os outros brasileiros do que é recomendado. Com isso, o Guia traz uma grande valorização da experiência cultural, enaltecendo as variações que demarcam as diferentes regiões do país.

Por fim, o Guia reconhece que nem todas essas recomendações são fáceis de seguir e que existem diversas barreiras pessoais e ambientais a ser levadas em conta na hora de fazer as recomendações. Ele assume ainda que algumas dessas barreiras são intransponíveis sem políticas públicas, mas que outras começam a ser superadas quando de seu conhecimento.

**As recomendações do Guia estão resumidas em 10 passos:**

**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.**

RECOMENDAÇÕES E ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Assim como em todas as práticas de cuidado em saúde, a promoção da alimentação saudável precisa necessariamente levar em conta seus determinantes sociais e ser permeada pela dimensão não técnica que se relaciona à sensibilidade e percepção ao projeto de vida das pessoas e de como a alimentação faz parte dele. Decisões compartilhadas e compromissadas entre as pessoas e os profissionais, que promovam a consciência do autocuidado e a autonomia, podem gerar intervenções mais efetivas e resultados mais duradouros.

Avaliação das práticas alimentares

A avaliação de práticas alimentares fornece subsídios importantes para direcionar o diagnóstico e as orientações. É importante que o profissional pergunte, de forma ampla, sem julgamentos e usando linguagem simples, sobre os hábitos de consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, alimentos processados e ultraprocessados, variedade, ingestão de frutas, verduras e legumes, utilização de óleos, gorduras e sal (que podem ser estimados a partir do questionamento sobre a quantidade mensal comprada para o uso por todos os moradores do domicílio), uso de temperos industrializados (caldos e tabletes de carne, legumes e galinha; molhos prontos), modos de preparo (frito, cozido, assado, refogado) das preparações culinárias e consumo de sobremesas, guloseimas e bebidas ao longo do dia. Além disso, é importante entender como é o acesso físico e financeiro aos alimentos, local, tempo gasto, frequência e companhia na realização de refeições, planejamento de compras, hábito de cozinhar e habilidades culinárias, utensílios disponíveis para preparo e armazenamento dos alimentos,  consumo de “alimentos milagrosos” ou realização de dietas, além de crenças, restrições e tradições alimentares.

O profissional também pode utilizar como instrumento de apoio o Formulário de Marcadores do Consumo Alimentar, disponível no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) e no e-SUS Atenção Básica, que objetiva identificar práticas alimentares através de nove marcadores de alimentação saudável e não saudável baseados no Guia. O formulário tem caráter prático e pode ser aplicado por qualquer profissional treinado dentro dos serviços de saúde (ver Brasil. Orientações para avaliação de marcadores de consumo alimentar na atenção básica [recurso eletrônico]. Brasília: MS; 2015.)

Outra opção é utilizar um questionário com 24 questões validado autoaplicável, baseadas nas recomendações do Guia. O questionário avalia a escolha dos alimentos, a realização de refeições, os hábitos em relação ao local de consumo e aquisição dos alimentos, bem como a organização doméstica e o planejamento. A cada resposta é atribuída uma pontuação e a soma final resulta em um escore que varia de 0 a 72 e que pode ser usado para classificar a qualidade da alimentação (ver Brasil. Como está a sua alimentação? (folder). [Internet]. Brasília: MS; 2019. Disponível em:

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guiadebolso\_folder.pdf)

.

Cuidados nas orientações de uma alimentação saudável

Apesar da tendência crescente de consumo de alimentos ultraprocessados, o Brasil possui particularidades regionais resultantes de seu processo histórico, intercâmbio entre diferentes culturas, existência de rica biodiversidade com grande variedade de alimentos, que permitem que parcela expressiva da população ainda baseie sua alimentação em preparações culinárias tradicionais feitas de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Dessa forma, muitas pessoas podem precisar apenas de pequenas mudanças para que alcancem uma alimentação mais saudável. É preciso entender, contudo, que as recomendações se organizam em diferentes estágios de complexidade, partindo das mais gerais para as mais refinadas e que não é necessário e nem mesmo indicado que o profissional aborde todas de uma só vez.

Por exemplo, para pessoas que possuem um consumo muito elevado de alimentos ultraprocessados, a meta prioritária pode ser simplesmente aumentar o consumo de preparações culinárias feitas de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Para aquelas que já possuem uma alimentação baseada em preparações culinárias, a meta prioritária pode ser qualificar essas preparações, adicionando mais alimentos de origem vegetal ou integrais. Orientar, por exemplo, sobre a importância do consumo de cereais integrais pode não fazer sentido para pessoas que sequer possuem preparações de cereais como base das suas refeições. Para essas, pode ser muito mais efetivo que se comece valorizando a importância do arroz (mesmo que branco) e que, mais tarde, caso isso se torne factível, se sugira que a pessoa experimente também o arroz integral. Baseado nisso, estabeleça metas prioritárias e estratégias factíveis em conjunto com o indivíduo e as reavalie com base nas mudanças efetivamente implementadas desde o último encontro, bem como nas dificuldades relatadas para alcançá-las.

 Como será visto a seguir, não há orientações de cardápios fixos ou quantidades absolutas de alimento ou de calorias a serem consumidas. Esta omissão é proposital uma vez que as necessidades nutricionais das pessoas, particularmente de calorias, são muito variáveis, dependendo da idade, sexo, tamanho (peso, altura) e nível de atividade física. A prescrição dietética quantitativa, bem como orientações alimentares específicas para o tratamento de doenças/agravos relacionados à alimentação e nutrição ou para restrições alimentares devem ser realizadas por um nutricionista. Por outro lado, a promoção da alimentação saudável pode ser vista como uma prática colaborativa que envolva vários profissionais da equipe de atenção primária, desde que tenham conhecimento e se sintam capazes de apresentar as orientações alimentares.

Guia Alimentar para a População Brasileira: sugestões de estratégias para alcançar as recomendações

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

Os alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Por causa disso, estimule que as pessoas consumam esses alimentos em todas as suas refeições, seja isoladamente (como frutas, leite, nozes e sementes) ou como parte de preparações culinárias (cereais, leguminosas, tubérculos e raízes, carnes).

Encoraje também o consumo de água pura ou, como preferido por algumas pessoas, “temperada” com rodelas de limão ou folhas de hortelã. Lembre-se, no entanto, que não há uma recomendação universal de quantidade de água a ser consumida e que a grande maioria das pessoas (em especial aquelas sem doenças que influem sobre esse sistema) são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água por meio dos sinais de sede.

Alimentos de origem animal não contêm fibras e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras saturadas. Além disso, sua produção implica em notáveis emissões de gases de efeito estufa (grandes responsáveis pelo fenômeno do aquecimento global), desmatamento e o uso intenso de água. Esses prejuízos são particularmente claros em relação às carnes vermelhas (boi e porco). Dessa forma, oriente as pessoas para que a maior parte da sua alimentação seja composta de alimentos de origem vegetal. Ou seja, que carnes, ovos e leites, mesmo *in natura* ou minimamente processados, sejam consumidos em quantidades pequenas e não em todas as refeições. O Guia Alimentar para a População Brasileira orienta que carnes vermelhas, cujo consumo é particularmente elevado na população brasileira, devem se limitar a um terço das refeições realizadas na semana. Recomendações mais recentes fornecidas pela *EAT-Lancet Commission*, muito orientadas pelas preocupações com a sustentabilidade dos sistemas alimentares, são ainda mais restritivas, e sugerem que as carnes vermelhas estejam presentes em, no máximo, uma refeição por semana.

Valorize o arroz e feijão! Essa combinação, apreciada e consumida por grande parte da nossa população, é bastante acessível e possui um excelente perfil nutricional. Ao contrário do que o senso comum aponta, eles fazem parte de padrões alimentares associados com menor ocorrência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis.

A alternância entre diferentes tipos de alimentos amplifica o aporte de nutrientes e, mais importante, traz novos sabores, aromas e texturas e para a alimentação. Portanto, estimule a diversidade, ou seja, que as pessoas consumam diariamente diferentes grupos alimentares: cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes, tubérculos e raízes, nozes e outras sementes. As variações em torno dos alimentos de um mesmo grupo também são indispensáveis para acomodar preferências regionais e pessoais e podem tornar a alimentação ainda mais saudável. Incentive, por exemplo, o consumo eventual de variedades de feijão (preto, branco, de corda, etc.) ou sua substituição por lentilhas ou grão-de-bico e o consumo das mais variadas frutas, legumes, verduras, raízes e tubérculos.

Enfatize a importância particular do consumo diário de verduras, legumes e frutas. Eles possuem excepcionais propriedades nutricionais, como alto teor de fibras e micronutrientes, compostos bioativos e papel protetor no desenvolvimento de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis. Relembre que legumes e verduras (cujo consumo é particularmente baixo no País) possuem uma variedade imensa e que podem ser incorporados à alimentação de diversas maneiras: em saladas, em preparações quentes (cozidos, refogados, assados, gratinados, empanados, ensopados), em sopas e, em alguns casos, recheados ou na forma de purês. Frutas, por sua vez, podem tanto fazer parte de refeições principais quanto de pequenas refeições. Nas refeições principais, são componentes importantes do café da manhã e, no almoço e no jantar, podem ser usadas em saladas ou como sobremesas. Oriente que as frutas devem ser consumidas preferencialmente na sua forma inteira. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos durante o preparo e o poder de saciedade é sempre menor.

Cereais polidos excessivamente, como o arroz branco e os grãos de trigo usados na confecção da maioria das farinhas de trigo, apresentam menor quantidade de fibras e micronutrientes. Para pessoas que já possuem grande parte da alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados, tente estimular o consumo de versões menos processadas desses alimentos, como o arroz integral e a farinha de trigo integral, ao menos em algumas refeições. Para as pessoas com baixo consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, essa orientação pode representar uma ruptura muito grande nos seus padrões alimentares e ter baixa adesão, devendo ser deixada para um estágio mais avançado de intervenção. O arroz parboilizado pode ser uma boa alternativa por seu conteúdo nutricional estar mais próximo do arroz integral e por ter propriedades sensoriais (aroma, sabor, textura) mais próximas do arroz branco.

Quando factível (considerando condições socioeconômicas dos indivíduos e características do território), estimule as compras de alimentos orgânicos e de base agroecológica. Esses alimentos, usualmente encontrados em feiras de produtores ou mercados menores, são derivados de sistemas de produção que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, protegem a biodiversidade contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho, respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais, ao mesmo tempo que são livres de agrotóxicos.

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

Embora uma alimentação nutricionalmente balanceada possa conter apenas alimentos *in natura* ou minimamente processados, grãos, raízes e tubérculos, farinhas, legumes e verduras, carnes e pescados são habitualmente consumidos na forma de preparações culinárias salgadas ou doces feitas com óleos, gorduras, sal ou açúcar. Esses ingredientes são fundamentais para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação e, quando consumidos de forma moderada, não deixam a alimentação desbalanceada nutricionalmente. Oriente sobre a importância do uso de óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

Recomende que, em preparações culinárias, o óleo seja utilizado na menor quantidade possível. No preparo do feijão, por exemplo, uma colher de sopa de óleo (para uma xícara de feijão cru) é suficiente. Oriente que as preparações fritas em imersão de óleo (como batata ou mandioca fritas e alimentos à milanesa) sejam consumidas com moderação.

No Brasil é particularmente recorrente o uso em excesso de sal de cozinha nas preparações culinárias e de açúcar de mesa nas bebidas como cafés e chás. Nesses casos, uma redução gradual da quantidade adicionada tende a ser uma estratégia mais factível e eficaz.

Oriente que as pessoas não deixem o saleiro na mesa de refeições. Esse hábito pode fazer com que adicionem mais sal na comida sem real necessidade. Por outro lado, estimule o uso irrestrito de temperos naturais, como louro manjericão, tomilho, salsa, além dos tradicionais alho e cebola. Na salada, o uso do limão também agrega sabor e diminui a necessidade de uso de sal. Alerte-as que temperos industrializados, como caldos/tabletes de carne, vegetais e galinha, margarina e outros molhos prontos - cada vez mais promovidos pela indústria de alimentos - são alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.

Como estratégia para diminuir o açúcar de mesa sugira, em sobremesas caseiras como bolos e tortas, a adição de frutas frescas maduras (como a banana) ou secas (como a uva passa) como forma de adoçar e diminuir a necessidade do seu uso. Alerte as pessoas que o uso de adoçantes artificiais não é uma alternativa saudável para o açúcar. Embora permitidos por lei, é crescente o número de estudos que os associam com alterações metabólicas.

Limitar o uso de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Oriente que esses alimentos sejam consumidos em pequenas quantidades e como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Para isso, dê exemplos de usos mais adequados dos alimentos processados, como no caso do queijo adicionado ao macarrão ou das conservas consumidas como sobremesa depois das refeições principais.

No Brasil, o alimento processado mais consumido é o pão francês. Estimule que seu uso seja junto de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados (acompanhando uma sopa, por exemplo) e que não sejam utilizados em lanches ou sanduíches que substituam as grandes refeições. Recomendação semelhante vale para os queijos, que preferencialmente devem fazer parte das receitas de preparações culinários e não de lanches que as substituam. Atenção particular deve ser dada a limitação das carnes processadas, cujo consumo excessivo está associado ao risco aumentado de câncer de intestino.

Evitar 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. As formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente. Oriente que as pessoas tenham consumo eventual ou raro de alimentos ultraprocessados.  Para aqueles que possuem um consumo muito alto desses alimentos, vale a mesma máxima descrita anteriormente: uma redução gradual é provavelmente mais factível e efetiva.

Dê exemplos concretos de alimentos ultraprocessados, principalmente daqueles que imitam alimentos *in natura* (sucos de caixinha, em lata, em pó e refrescos, iogurtes com sabor) e preparações culinárias (macarrão “instantâneo”, *nuggets* ou bolo em pó) e que podem ser confundidos com versões menos processadas (pães empacotados ou de forma).

Esclareça que sucos e bebidas à base de fruta fabricados pela indústria são em geral feitos de extratos de frutas e adicionados de açúcar refinado, de concentrados de uva ou maçã (constituídos, predominantemente, por açúcares) ou de adoçantes artificiais. Com frequência, são também adicionados de aromatizantes e outros aditivos. Tendem, portanto, a ser alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados. Situação semelhante ocorre para bebidas lácteas e iogurtes adoçados e adicionados de corantes e saborizantes, que, diferentemente dos iogurtes naturais feitos apenas de leite e fermento, são alimentos ultraprocessados.

Pães elaborados pela indústria podem ser processados ou ultraprocessados. São processados quando feitos com ingredientes iguais aos utilizados na preparação de pães caseiros, devendo ser consumidos em pequenas quantidades e como parte de refeições onde predominem alimentos *in natura* ou minimamente processados. Pães que, além da farinha de trigo, água, sal e leveduras, incluem em seus ingredientes gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos são alimentos ultraprocessados.

Confusão semelhante ocorre com os queijos. São processados aqueles compostos por leite, sal e micro-organismos usados na fermentação do leite, como fermento lácteo e coalho, como os queijos artesanais, o queijo muçarela e o minas. Queijos que também incluem outras substâncias como corantes, aromatizantes e estabilizantes, tais como *cheddar* e *catupiry,* são ultraprocessados.

Quando factível, oriente as pessoas a lerem a lista de ingredientes presentes nos rótulos dos alimentos. Um número elevado de ingredientes (frequentemente cinco ou mais) e, sobretudo, a presença de ingredientes com nomes pouco familiares e não usados em preparações culinárias (proteínas hidrolisadas, proteína de soja isolada, glúten, caseína, proteína de soro de leite, “carne separada mecanicamente", frutose, xarope de milho rico em frutose, concentrado de suco de fruta, açúcar invertido, maltodextrina, dextrose, lactose, fibra solúvel ou insolúvel, gordura hidrogenada ou interesterificada) ou de aditivos cosméticos que alteram características sensoriais (sabores, realçadores de sabor, corantes, emulsificantes, edulcorantes, espessantes e anti-espumantes,  carbonatantes, agentes espumantes e gelificantes) indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados.

Alerte as pessoas que alimentos ultraprocessados com alegações de saúde (“rico em fibras”) ou modificados (versões *light* ou *diet*) não os tornam mais saudáveis. É comum, por exemplo, que conteúdo de gordura de um produto seja reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa. A adição de fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos também não garante que o nutriente adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos.

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

Refeições estruturadas, feitas com calma, em locais adequados e compartilhadas trazem inúmeros benefícios, incluindo melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto se come, maiores oportunidades de convivência com familiares e amigos, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a alimentação. Por causa disso, converse com as pessoas não somente sobre as escolhas dos alimentos, mas também sobre as refeições e o ato de comer.

Valorize as três principais refeições do dia - café da manhã, almoço e jantar! Para a grande maioria das pessoas, elas são suficientes para fornecerem a maior parte das necessidades de energia e nutrientes. Orientações para que se coma de 3 em 3 horas ou que se faça obrigatoriamente 6 refeições ao dia não são adequadas.

Algumas pessoas, no entanto, podem sentir necessidade – ou mesmo terem o hábito – de fazer pequenas refeições ao longo do dia. Oriente que essas refeições sejam planejadas previamente e que a escolha dos alimentos também privilegie alimentos *in natura* ou minimamente processados. Frutas frescas ou secas são excelentes alternativas, bem como leite, iogurte natural e castanhas ou nozes, na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e grande poder de saciedade, além de serem práticos para transportar e consumir.

Oriente que todas as refeições sejam realizadas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e, na medida do possível, sem pressa. Estimule as pessoas a prestarem atenção na sua mastigação e nos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias.

Estimule que as refeições sejam realizadas em locais limpos, tranquilos, confortáveis e culturalmente apropriados. Recomende que evitem telefones celulares sobre a mesa e aparelhos de televisão ligados durantes as refeições, bem como que comam na mesa de trabalho, em pé ou andando ou dentro de carros ou de transportes públicos.

Quando possível, incentive o comer em companhia e junto à mesa em pelo menos uma refeição no dia. Isso pode ser realizado com familiares em casa ou com colegas de trabalho, por exemplo. Para além do que apenas comer em companhia, estimule o compartilhar parte ou todas as atividades que precedem e sucedem o consumo das refeições, incluindo o planejamento do que se irá comer, a aquisição dos alimentos, a preparação das refeições e as atividades de limpeza necessárias para que as próximas refeições possam ser preparadas, servidas e apreciadas. Para aqueles que possuem crianças na família, relembre da importância particular das refeições como um momento de educação e convivência.

O PROFISSIONAL DA SAÚDE NO APOIO À SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como antecipado, seguir as recomendações para uma alimentação saudável nem sempre é uma tarefa fácil ou imediata para todos. Os profissionais de saúde possuem um papel relevante para auxiliar as pessoas reconhecerem e superarem alguns obstáculos, seja por meio de ações de cuidado individual e coletivo, seja pelo apoio a políticas públicas, medidas regulatórias e outras ações que podem ser reivindicadas por parte da sociedade civil.

Informação e publicidade

Há muitas informações sobre alimentação e saúde, porém poucas são de fontes confiáveis. Além disso, a publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, veicula frequentemente informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens. Discuta, portanto, as informações e recomendações do Guiacom os usuários do serviço. Materiais educativos elaborados pelo Ministério da Saúde trazem as suas recomendações de forma resumida e facilitada e podem ser importantes instrumentos de apoio para o profissional. Esses incluem, por exemplo, o Guia de Bolso, os folders com os Dez Passos para a Alimentação Adequada e Saudável e os vídeos de curta duração.

Além disso, é importante esclarecer às pessoas que grande parte das informações sobre alimentação na internet, televisão e blogs, e mesmo em programas famosos, não é de boa qualidade e tem um objetivo de aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Alerte sobre promoções do tipo “leve mais, pague menos” para alimentos ultraprocessados e compras por impulso devido à propaganda desses alimentos.

Desconstrua as ideias hegemônicas sobre dietas da “moda” e os alimentos entendidos como milagrosos. O livro **“**Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição: material de apoio para profissionais de saúde” é um bom subsídio para a prática dos profissionais de saúde ao abordar as evidências e os possíveis efeitos de temas usualmente abordados na mídia como “superalimentos” e dietas com promessa de efeitos rápidos no corpo e na saúde.

Oferta e custo

O acesso a alimentos saudáveis também pode ser um obstáculo para a adesão às recomendações do Guia. Nesse sentido, duas importantes dimensões do ambiente alimentar devem ser consideradas: o acesso físico e o financeiro. Alimentos ultraprocessados estão presentes em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos *in natura* ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas. Para algumas pessoas, o custo de uma alimentação saudável também pode ser um empecilho, mas, ao contrário do que o senso comum aponta, isto nem sempre é verdade. No Brasil, embora alguns legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações culinárias ainda é menor do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

Oriente os indivíduos para que façam ao menos parte das suas compras em locais que vendem majoritariamente *in natura* ou minimamente processados (como mercados e feiras) e que evitem fazer compras de alimentos em locais onde são comercializados apenas alimentos ultraprocessados (lojas de conveniência, bombonieres). Para reduzir custos e economizar na compra de legumes, verduras e frutas, oriente sobre as variedades que estão na safra e sobre locais em que há menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final. Para isso, mapeie, no território do serviço de saúde, locais e dias em que são realizadas feiras livres, feiras de produtores e sacolões ou varejões, bem como se alguns deles fornecem também opções orgânicas e de base agroecológica. Em alguns territórios, é factível que os serviços de saúde apoiem a construção de hortas comunitárias.

Nas refeições fora de casa, oriente as pessoas para que prefiram restaurantes que sirvam refeições preparadas na hora como “quilos”, “*buffets”* ou “pratos feitos” e que evitem lanchonetes ou redes de comida *fast food.* Valorize refeitórios institucionais (em locais de trabalho e instituições de ensino) que servem comida fresca e os restaurantes populares, como o “bom prato”.  Com algumas pessoas, também pode ser interessante conversar sobre a possibilidade de se levar marmita para o trabalho.

Naturalmente, para pessoas em situação de muita vulnerabilidade social, essas estratégias podem ser insuficientes e haverá necessidade de articulação com programas de assistência social, imprescindíveis para garantia do direito à alimentação saudável.

Habilidades culinárias e tempo

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações e a falta de tempo (ou mesmo a desvalorização do tempo dedicado à alimentação) favorece o consumo de alimentos ultraprocessados. É importante levar em conta que estes dois obstáculos estão relacionados: a falta de habilidades culinárias torna a preparação de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados desnecessariamente demorada. E embora muitas pessoas consigam consumir alimentos *in natura* ou minimamente processados preparados fora de casa, é muito difícil que se tenha uma alimentação saudável de forma autônoma e sustentável ao longo do tempo sem nenhum envolvimento no preparo de alimentos, pelo menos em alguns momentos da vida.

Em suas consultas, valorize o tempo dedicado aos atos de comer e de cozinhar, fale sobre culinária e estimule que as pessoas (de todas as idades e gêneros) procurem desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas com quem convivem. Forneça sugestões de receitas. Os livros “Alimentos regionais brasileiros” e “Na Cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras” trazem informações sobre compra, armazenamento e preparações saudáveis e acessíveis à base de frutas e hortaliças podem ser instrumentos úteis para a promoção do desenvolvimento de habilidades culinárias. Para algumas pessoas (em particular idosos), estimule o resgate de memórias afetivas em receitas de família e valorize aquelas baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. O serviço de atenção primária à saúde também pode promover atividades que envolvem o exercício da culinária com a população, inclusive nas escolas e também espaços para cozinhas comunitárias. Como desdobramentos do Guia, o Ministério da Saúde junto da Universidade Federal de Minas Gerais publicou um Instrutivo que traz metodologias de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica com várias propostas que envolvem o desenvolvimento e a valorização das habilidades culinárias.

Ajude o indivíduo a planejar o tempo que ele destina a sua alimentação, como a compra, a organização, o preparo e o consumo dos alimentos. Incentive o planejamento do que e onde os alimentos serão comprados, preparados e consumidos. Por exemplo, oriente sobre a possibilidade de se realizar as compras dos alimentos não perecíveis uma vez por mês e dos alimentos frescos e perecíveis uma ou duas vezes na semana e a utilidade de se fazer uma lista de compras antes de adquirir os alimentos. Sugira a organização de um cardápio semanal para planejar a lista de compras, principalmente para os indivíduos que estão começando a se organizar no processo de compra e preparo dos alimentos.

Converse sobre os tipos de alimentos que o indivíduo costuma estocar em casa. Sugira que as pessoas tenham sempre disponíveis alimentos básicos, (arroz, feijão, óleo) e alimentos que possam ser utilizados para preparar rapidamente uma refeição (macarrão, ovos). Exemplifique que o tempo de preparo de um prato de macarrão com molho de tomate (estocado no congelador) é de apenas cinco minutos a mais do tempo gasto para dissolver em água quente um pacote de macarrão instantâneo. Informe sobre a utilidade de armazenar legumes e verduras já higienizados no refrigerador ou picados no congelador, de manter preparações congeladas como carne moída, feijão, lasanha e sopas, e até mesmo porções de refeições individuais em as marmitas.