

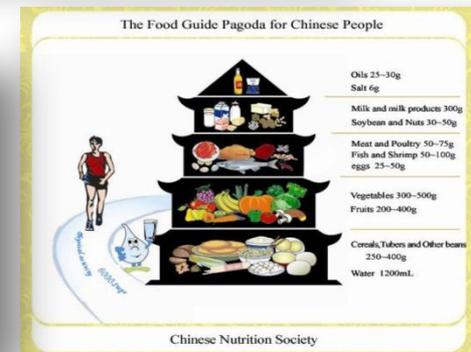
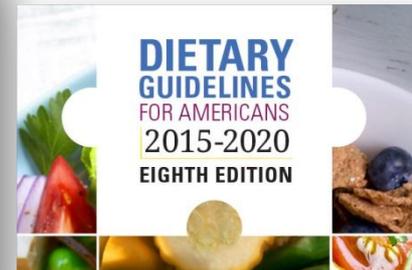
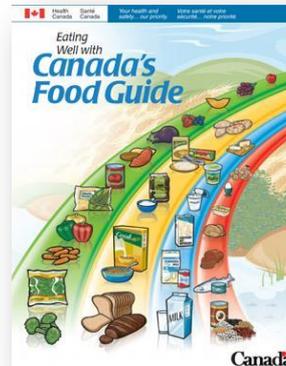


Guia Alimentar para a População Brasileira

Maria Laura da Costa Louzada



O que e para quem é um Guia alimentar?





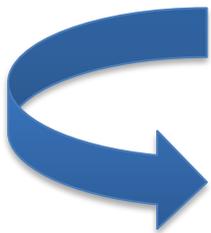
Breve histórico

- Fim do sec. XIX → recomendações relacionadas à quantidade de carboidrato, proteína, gordura e água.
- Dec. 40 → *Recommended Dietary Allowances (RDAs)*
- Dec. 50 → *Basic Four*: preocupação com o aumento das DCNT
- Dec. 80 → *Dietary Guidelines for Americans (USDA)*



Breve histórico

- Conferência Internacional de Nutrição, realizada em Roma em 1992:
 - *“as mensagens nutricionais para a população ainda são consideradas um desafio.”*
 - **guias alimentares baseados em alimentos**



Grupo consultivo da FAO/OMS (1995)

Guias alimentares baseados em alimentos



Promoção da saúde e prevenção de todas as formas de má-nutrição

Equipes multidisciplinares

Atualizados

Recomendações baseadas em alimentos

Diferentes grupos etários

Em consonância com cultura e os problemas locais de saúde

Factibilidade, praticidade, aceitação

Guias alimentares baseados em alimentos



Food and Agriculture Organization
of the United Nations

Google™ Custom Search

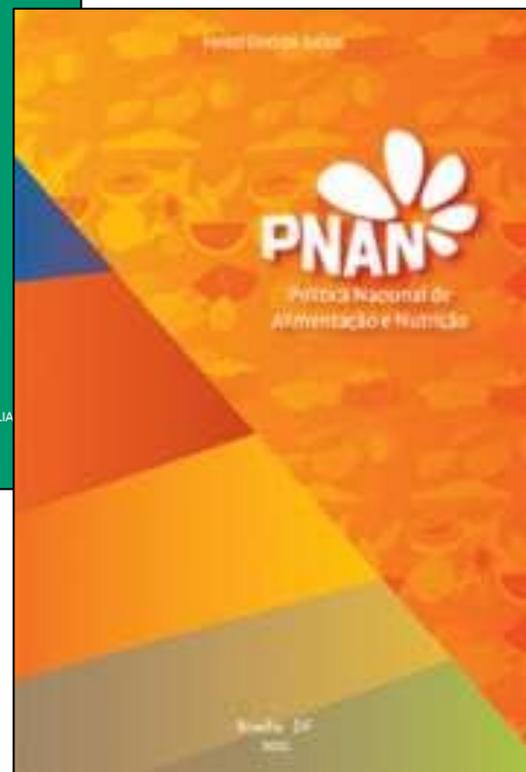
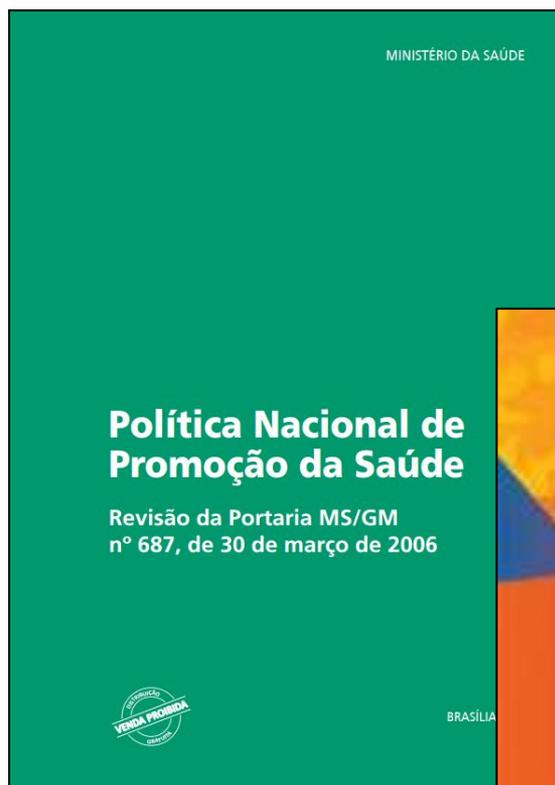


About FAO | In Action | Countries | Themes | Media | Publications | Statistics | Partnerships



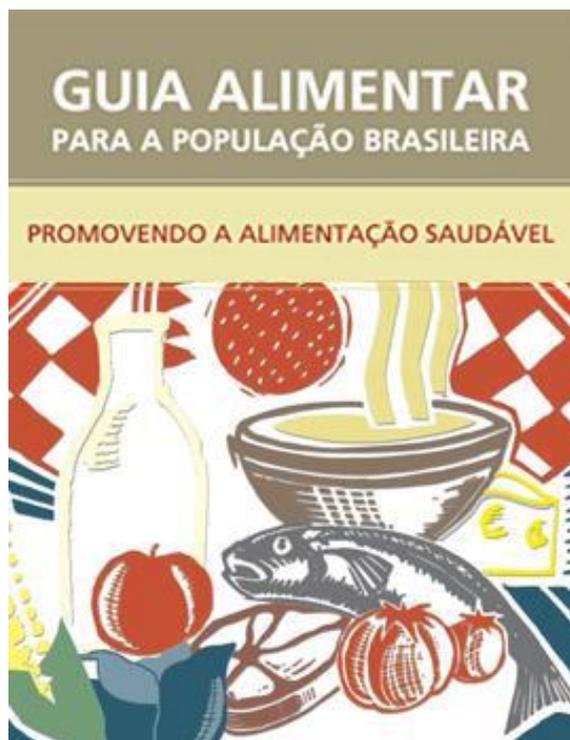
<http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

Guias alimentares no Brasil



<http://dab.saude.gov.br/portaldab/cgan>

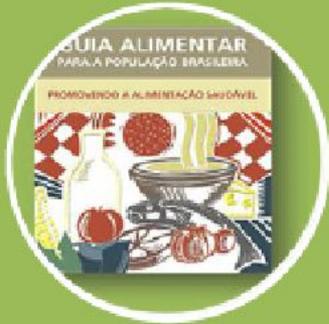
Guia Alimentar para a População Brasileira



Guia Alimentar para a População Brasileira



Processo de elaboração do novo Guia Alimentar



1ª Edição -2006

Revisão do Guia Alimentar:

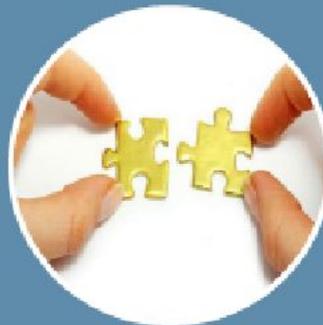
Oficinas técnicas em 2011 e 2013

Parceria CGAN – NUPENS/USP com apoio da OPAS-Brasil



Consulta Pública:
Fevereiro a Maio de 2014

*Registros na Plataforma:
3.125 contribuições
(436 indivíduos/instituições)*



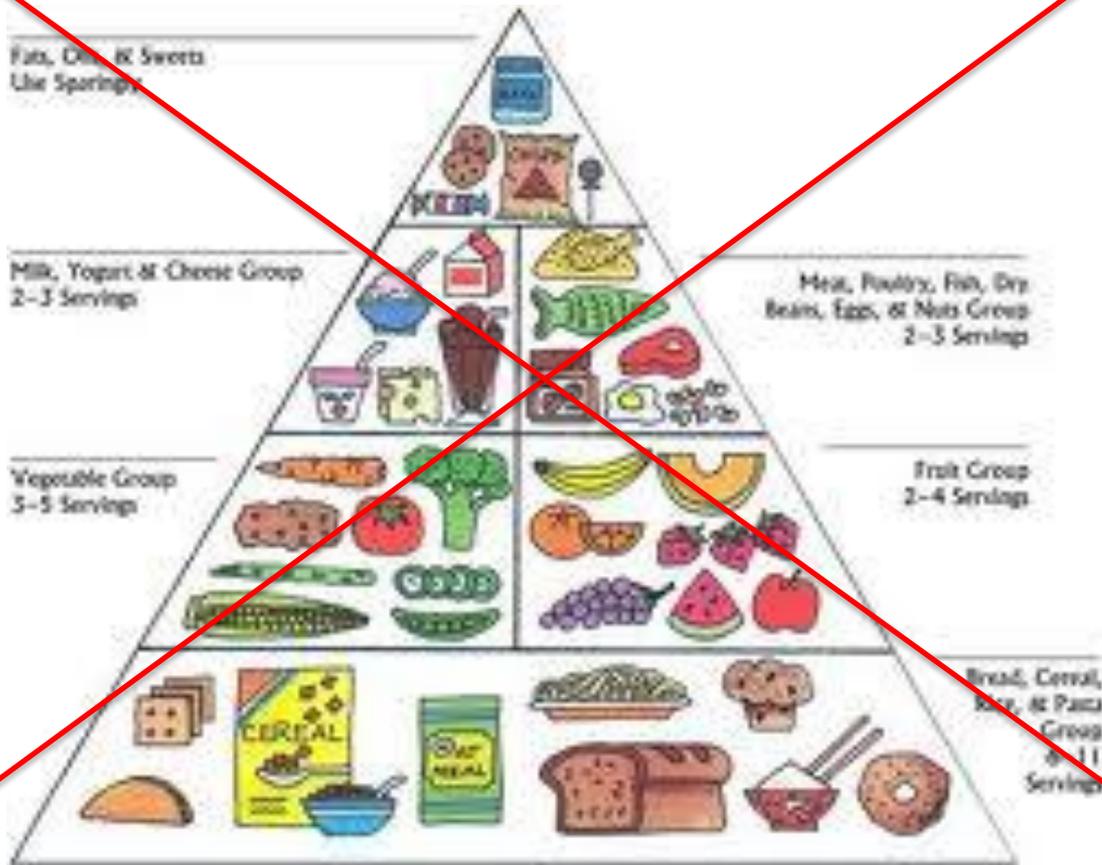
Consolidação da consulta pública:
Maio a Agosto de 2014

Parceria CGAN – NUPENS/USP com apoio da OPAS-Brasil



Lançamento:
Novembro de 2014





Fats, Oils, & Sweets
Like Spoons

Milk, Yogurt, & Cheese Group
2-3 Servings

Meat, Poultry, Fish, Dry
Beans, Eggs, & Nuts Group
2-3 Servings

Vegetable Group
3-5 Servings

Fruit Group
2-4 Servings

Bread, Cereal,
Rice, & Pasta
Group
6-11
Servings

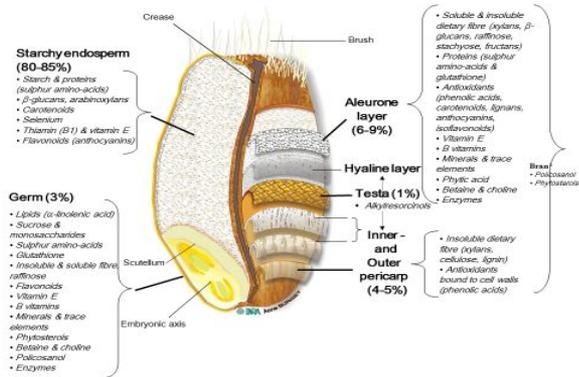
Proteína

Vitaminas e minerais

Carboidratos

Alimentação

Alimento



Combinações



Modos de comer



Alimentação e o meio ambiente



Guia Alimentar para a População Brasileira



- ✓ *Alimentos saudáveis*
- ✓ *Refeições saudáveis*
- ✓ *Modos de comer adequados*
- ✓ *Sustentáveis*

Inovações



- Recomendações levam em conta processamento industrial
- Abordagem qualitativa (sem orientações quanto a porções ou valores de recomendações de nutrientes)
- Perspectiva realista e factível: uso de dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009
- Obstáculos



Princípios que orientaram a elaboração do Guia:

- ✓ *Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes*
- ✓ *Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com o seu tempo*
- ✓ *Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável*
- ✓ *Diferentes saberes geram o conhecimento necessário para a formulação de guias alimentares*
- ✓ *Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares*



Recomendações para uma alimentação adequada e saudável

A escolha dos alimentos

Grupos de alimentos

Alimentos *in natura* ou minimamente processados

Óleos, gorduras, sal e açúcar

Alimentos processados

Alimentos ultraprocessados



ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Em grande **variedade** e predominantemente de **origem vegetal**, esses alimentos formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

Faça de alimentos *in natura* ou
minimamente processados a base
da sua alimentação



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Desde que utilizados com **moderação** em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para **diversificar e tornar mais saborosa a alimentação** sem que fique nutricionalmente desbalanceada.

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

ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados **alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam**



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



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**.

Evite alimentos ultraprocessados

A escolha dos alimentos

1

• *Faça de alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação*

2

• *Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias*

3

• *Limite o uso de alimentos processados*

4

• *Evite alimentos ultraprocessados*

A escolha dos alimentos

1

- *Faça de alimentos in natura ou minimamente processados*

2

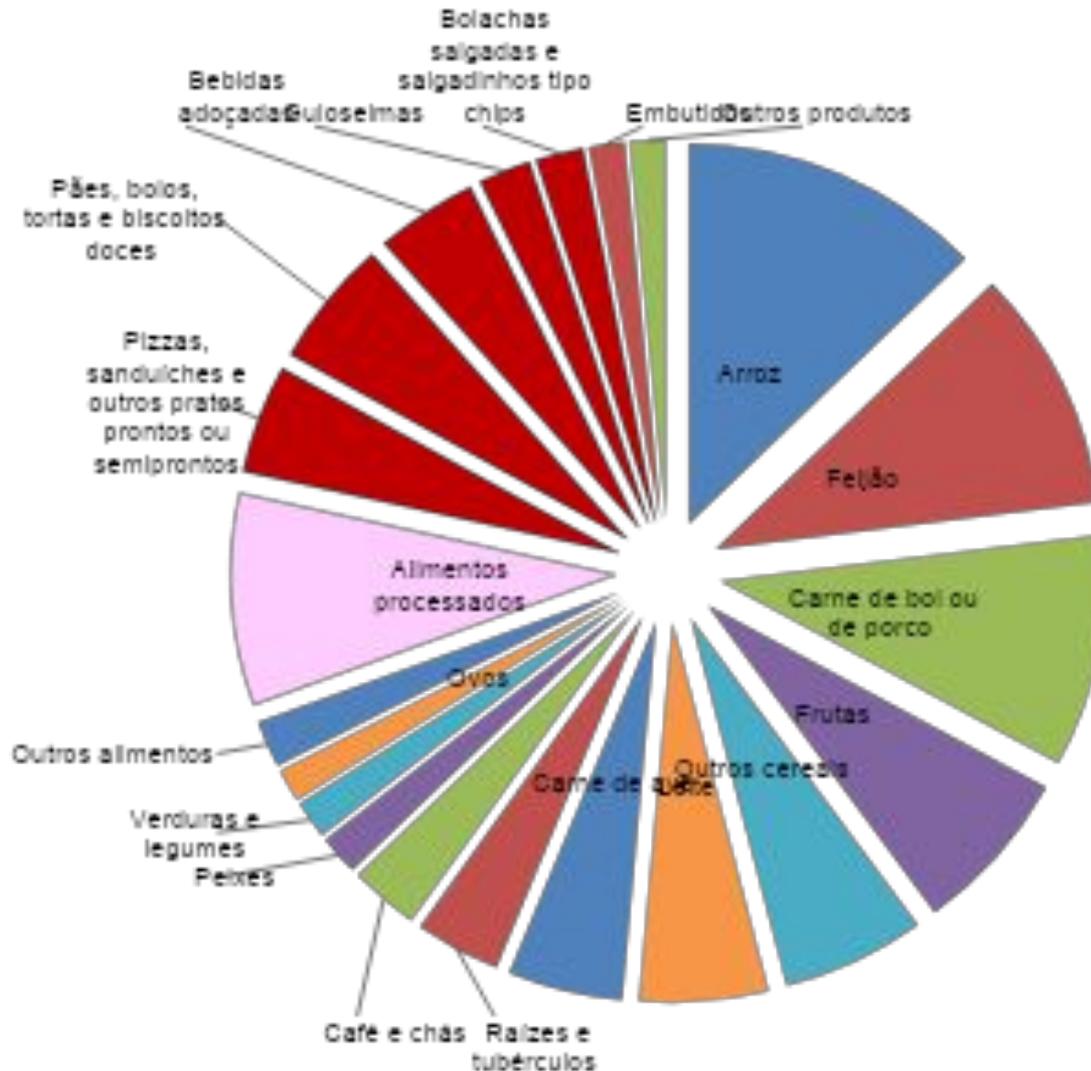
A regra de ouro
Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e prepare-os em casa. Evite preparações culinárias a partir de alimentos ultraprocessados.

4

- *Evite alimentos ultraprocessados*

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

A perspectiva realista e factível



A perspectiva realista e factível



Primeiro quinto de consumo de ultraprocessados (20% brasileiros com menor consumo): perfil nutricional da dieta protetor para DCNT, maior consumo de micronutrientes, menor prevalência de obesidade

Café da manhã



Leite, cuscuzeiro, ovo e banana



Suco de laranja, pão francês, manteiga e mamão



Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, bolo de milho e melão

Café da manhã



Café com leite, bolo de aipim, queijo coalho e mamão



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café, pão integral caseiro, queijo coalho e ameixa



Café com leite, cuscuz e manga

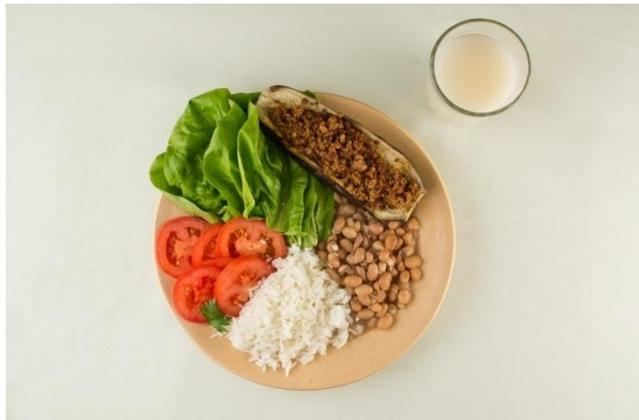
Almoço



Arroz, feijão, coxa de frango assada, beterraba e polenta com queijo



Alface, arroz, feijão, omelete e jiló refogado



Alface e tomate, arroz, feijão, berinjela recheada e suco natural de cupuaçu



Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja

Almoço



Alface, arroz, lentilha, porco assado, repolho refogado e abacaxi



Arroz, feijão, purê, abóbora com queijo e mamão



Tomate, arroz, feijão, bife e salada de frutas



Alface, tomate, feijão, farinha de mandioca, peixe cozido e cocada

Jantar



Arroz, feijão, peito de frango grelhado, abóbora com quiabo e compota de jenipapo



Alface e tomate, arroz, feijão, omelete e mandioca no forno



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo de galinha cozido e maçã



Arroz, feijão, coxa de frango assada, repolho refogado, moranga cozida e laranja

Jantar



Arroz, feijão e carne moída com vegetais



Arroz, feijão, bife de fígado e abobrinha



Sopa de legumes e açai com farinha de rosca



Salada, macarrão e galeto

Ambiência e comensalidade



Comer com regularidade e com atenção

Comer em ambientes apropriados

Comer em companhia



Maior controle da quantidade consumida

Maior qualidade da alimentação

Melhora de indicadores de qualidade de vida/bem-estar

Obstáculos



- Informação e Publicidade
- Oferta e Custo
- Habilidades culinárias e Tempo

Repercussão internacional



Michael Pollan
@michaelpollan

Follow

Congrats, Brazil: Nation's revolutionary dietary guidelines based on foods, food patterns, and meals, not nutrients

What can Canada learn from Brazil's proposed food guide?

This South American country has a unique plan to combat its growing obesity problem

BY BEST HEALTH

guidelines are based on foods, food patt...
based the final version of its Dietary Guidelines
population in English as well as in Portuguese (I
raft version in an earlier post). As explain...

Vox SCIENCE & HEALTH

Brazil has the best nutritional guidelines in the world

Updated by Julia Bellus on February 20, 2015, 12:40 a.m. ET @juliasforonto @julia.bellus@voxmedia.com

HOME CONSCIOUSNESS NEWS HEALTH LIFESTYLE SCIENCE & TECH MORE

The Brazilian Food Guide – Revolutionizing The Way We Look at Food

Share on Facebook | Twitter | 1.9K SHARES



ve. Summer 2014. Image: Thinkstock

for the 2014 FIFA World Cup (June 12 to July 13) may find very
re stadium they are in Partly because of Brazil's obesity problem
. in the country's newly built World Cup venues will be extra-
-f regular seats.

BLOG FEEDBACK BOOKS PUBLICATIONS APPEARANCES MEDIA FAQ LINKS ABOUT

FOOD POLITICS

by Marion Nestle

NEW 19 MAR Brazil's new dietary guidelines: food-based!
Brazil has issued new dietary guidelines open for public comment. For the Brazilian Dietary Guidelines document (in Portuguese), click here.
Brazilian health officials designed the guidelines to help protect against undernutrition, which is already declining sharply in Brazil, but also to prevent the health consequences of overweight and obesity, which are sharply increasing in that country.
The guidelines are remarkable in that they are based on foods that Brazilians of all social classes eat every day, and consider the social, cultural, economic and environmental implications of food choices.

FOLLOW MARION
Enter your email | Subscribe | Facebook | Twitter | YouTube

NEXT PUBLIC APPEARANCE [About a Week](#)



The Sydney Morning Herald life & style

Beauty Wellbeing Fashion Shopping Celebrity Home & Style Life Weddings Horoscopes

You are here: Home > LifeStyle > Diet & Fitness >

What Brazil's dietary guidelines can teach us about healthy eating

April 20, 2015
Paula Goodyer

Read later

Conflito de interesses

World Nutrition 2020;11(4):94-99

Brazilian Food Guide attacked: now, overwhelming support for the Guide in Brazil and worldwide

By Carlos Monteiro and Patricia Jaime*

**Coordinator and deputy scientific coordinator of Nupens/USP and full professors at the Department of Nutrition of the School of Public Health of USP*

Abstract

The present commentary summarizes the attacks to the Dietary Guidelines for the Brazilian Population from ultra-processed food manufacturers and the Brazilian Ministry of Agriculture, Livestock and Supply (MAPA). After MAPA issued a technical note calling on the Ministry of Health urgently to review the *Guide* by cutting out its recommendation to avoid consumption of ultra-processed food products, without citing scientific evidence, a wide group of scholars confirmed that the note had no valid foundation.

38 autores de artigos críticos à Nova

33 deles com ligação direta com a indústria de alimentos ultraprocessados

World Nutrition 2018;9(3):176-240

Criticism of the NOVA classification: who are the protagonists?

Authors: Melissa Mialon^a, Paulo Sêrodió^b, Fernanda Baeza Scagliusi^a

^a Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, Brazil

^b School of Economics, University of Barcelona, Barcelona, Spain

Funding

This work was supported by the São Paulo Research Foundation (FAPESP), Brazil under grant number 2017/24744-0 to MM. FBS was supported by the Brazilian National

Implementação do Guia Alimentar



HABILIDADES CULINÁRIAS

Compartilhar habilidades culinárias é muito importante para que a cultura alimentar brasileira passe de geração em geração e a nossa alimentação seja adequada e saudável. Busque sabores e lembranças em alimentos e refeições!



Guia Alimentar para população brasileira versão red...

Saps Secretaria de Atenção Primária à Saúde - 1 / 10

Versão reduzida | Princípios do Guia Alimentar para...
Saps Secretaria de Atenção Prim...

Versão reduzida | Alimentos ultraprocessados
Saps Secretaria de Atenção Prim...

Versão reduzida | Alimentos in natura ou minimamente...
Saps Secretaria de Atenção Prim...

Versão reduzida | Obstáculos: habilidades culinárias e...
Saps Secretaria de Atenção Prim...

Versão reduzida | Obstáculos: informações e publicidade
Saps Secretaria de Atenção Prim...

Versão reduzida | Obstáculo: custo e oferta
Saps Secretaria de Atenção Prim...

Todos Hortaliças Alimentação Relac...

Guia Alimentar na Atenção Básica em série de vídeos
Faculdade de Saúde Pública da USP
3,3 mil visualizações · há 1 ano

Princípios do Guia Alimenta para população brasileira
Saps Secretaria de Atenção Prima...
16 mil visualizações · há 2 anos

GREG NEWS | DESESPERO

Versão reduzida | Princípios do Guia Alimentar para população brasileira
12.314 visualizações · 26 de dez. de 2018

251 1 COMPARTILHAR SALVAR

Saps Secretaria de Atenção Primária à Saúde