

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



2ª Edição

Brasília — DF
2014

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Mônica Rocha

Coordenação-Geral de Alimentação
e Nutrição
CGAN / DAB / SAS
Ministério da Saúde

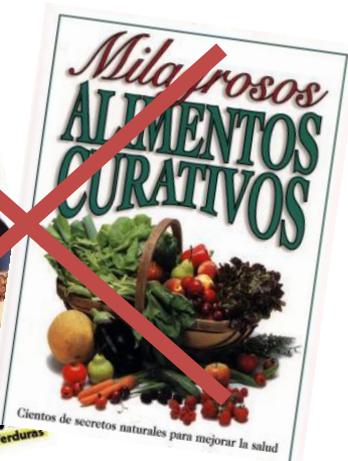
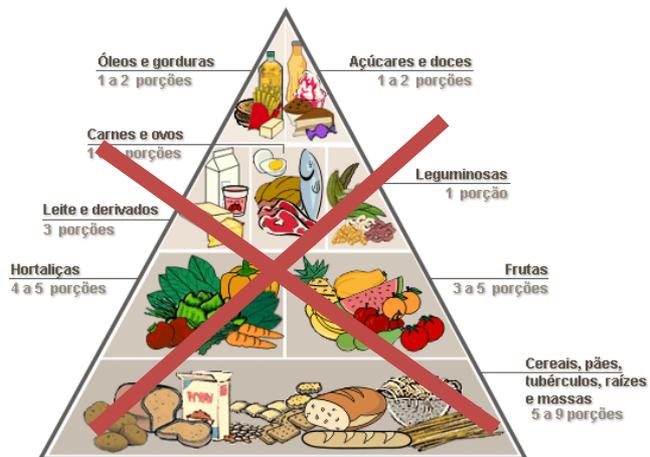
*IV Jornada de Atualização Técnica de
Fiscais do Sistema CFN/CRN
25 de novembro de 2015
São Paulo*



Ministério da
Saúde

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Um novo olhar!



Conceito de Alimentação Adequada e Saudável

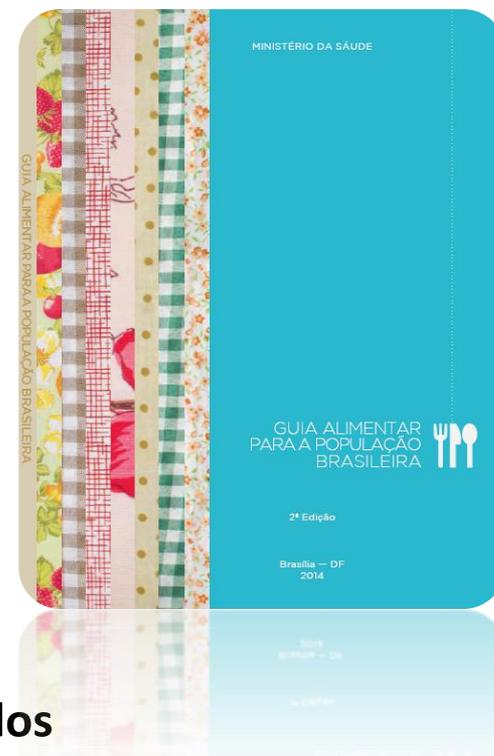
Alimentação Adequada e Saudável é a prática alimentar apropriada aos aspectos biológicos e socioculturais dos indivíduos, bem como ao uso sustentável do meio ambiente.

- Deve estar em acordo com as **necessidades de cada fase do curso da vida** e com as **necessidades alimentares especiais**;
- Referenciada pela **cultura alimentar** e pelas **dimensões de gênero, raça e etnia**;
- **Acessível** do ponto de vista físico e financeiro;
- **Harmônica** em quantidade e qualidade;
- Baseada em **práticas produtivas adequadas e sustentáveis**;
- **Quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos.**



Estrutura

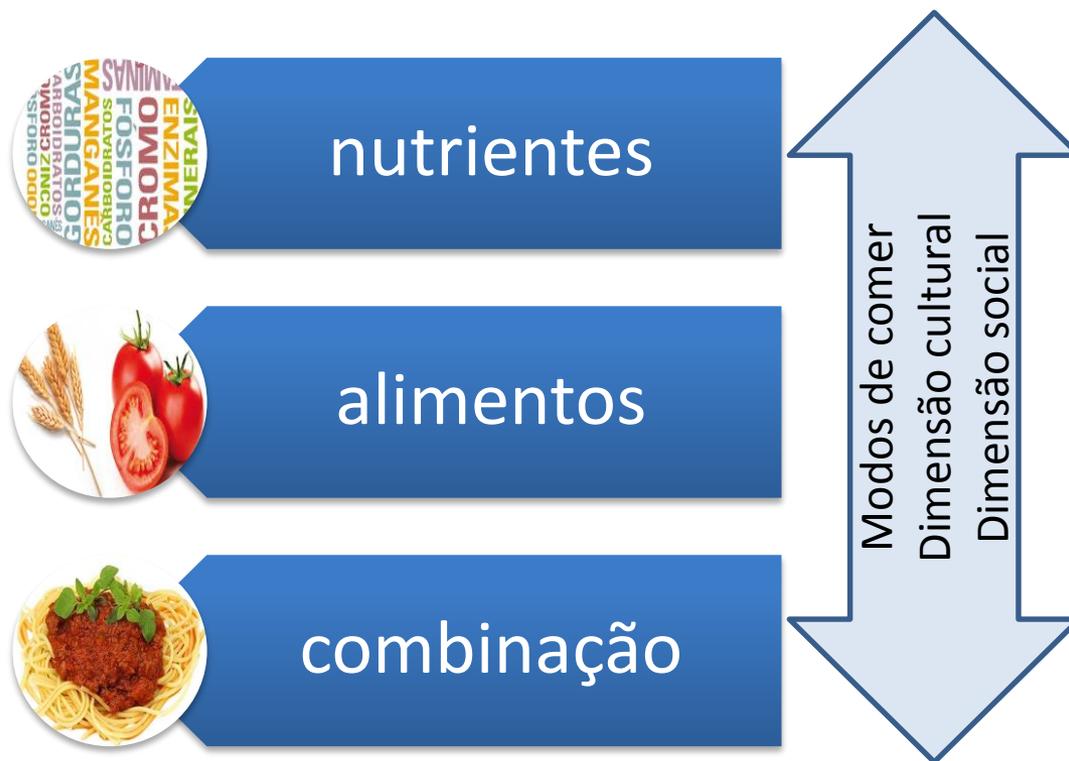
- **Apresentação**
- **Preâmbulo**
- **Introdução**
- **Capítulo 1. Princípios**
- **Capítulo 2. A escolha dos alimentos**
- **Capítulo 3. Dos alimentos à refeição**
- **Capítulo 4. O ato de comer e a comensalidade**
- **Capítulo 5. A compreensão e a superação dos obstáculos**
- **Dez passos para uma alimentação adequada e saudável**
- **Para saber mais**



1. Alimentação é mais que ingestão de nutrientes
2. Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo
3. Alimentação saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável
4. Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares
5. Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares

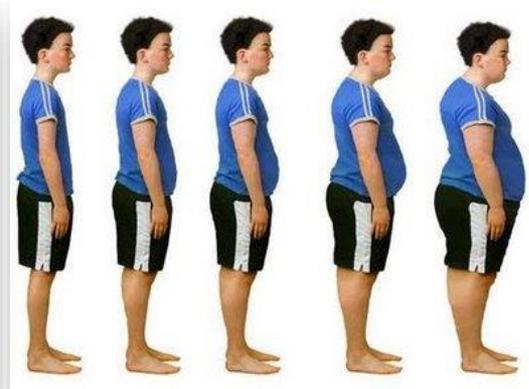


1. ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES



Relação com o pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e com o estado de bem estar.

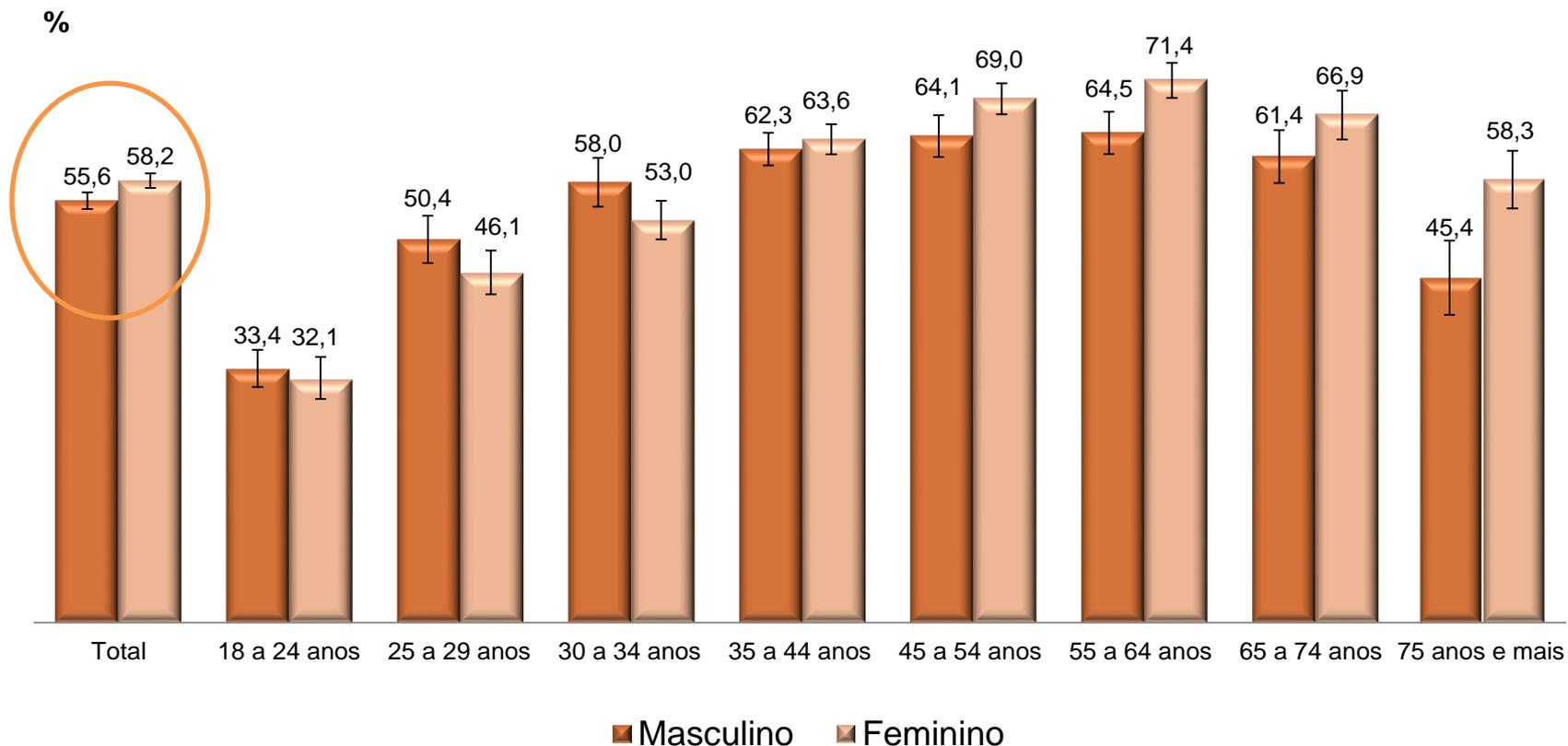
2. RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO DEVEM ESTAR EM SINTONIA COM SEU TEMPO



Recomendações feitas por guias devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.

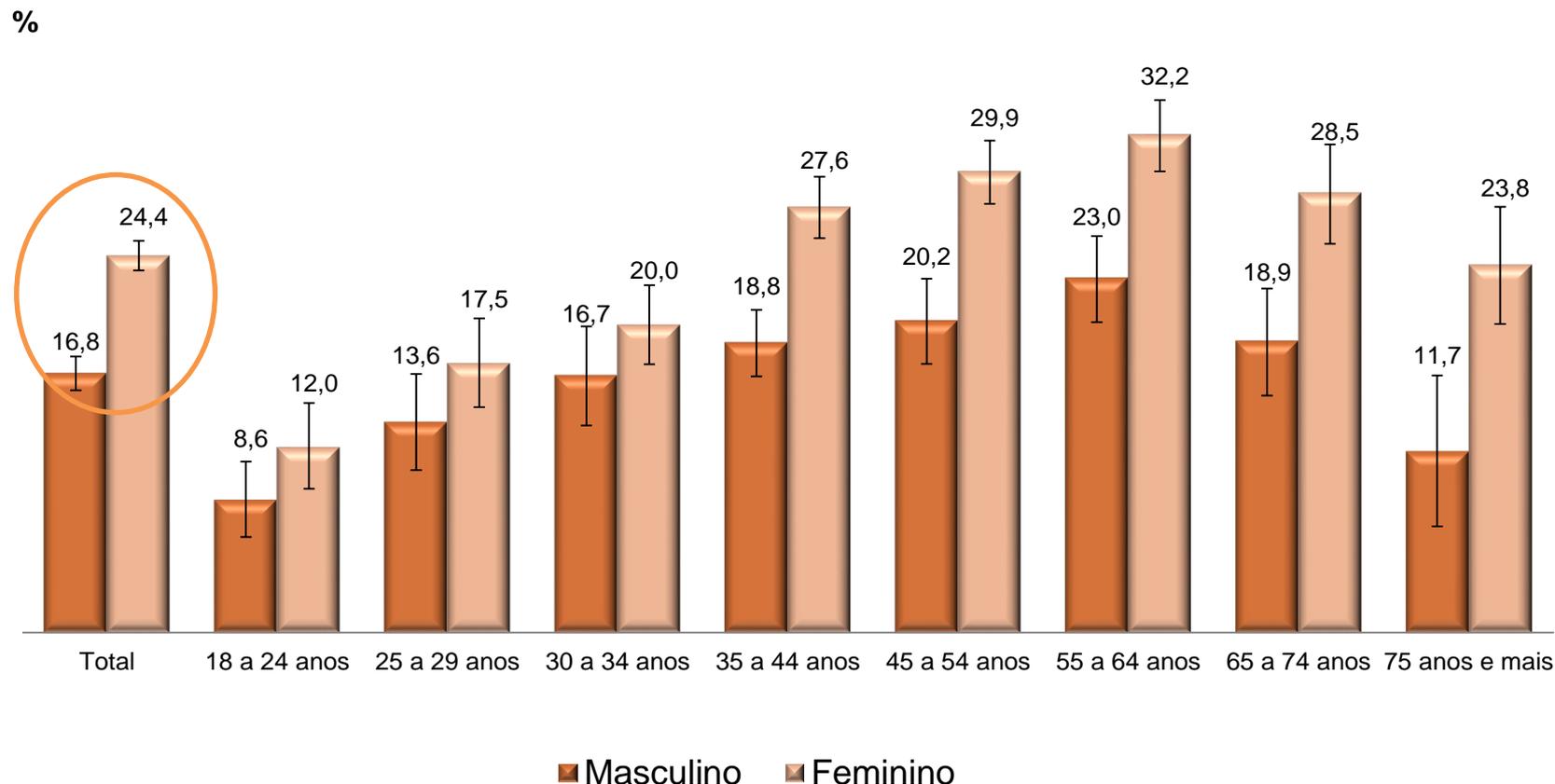
Prevalência de **excesso peso**, na população de 18 anos ou mais, por sexo, segundo os grupos de idade – Brasil – 2013

Total: 56,9%



Prevalência de **obesidade**, na população de 18 anos ou mais, por sexo, segundo os grupos de idade - Brasil – 2013

Total: 20,8%



Fonte: Pesquisa nacional de saúde : 2013 : ciclos de vida : Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2015.(PNS, 2013)

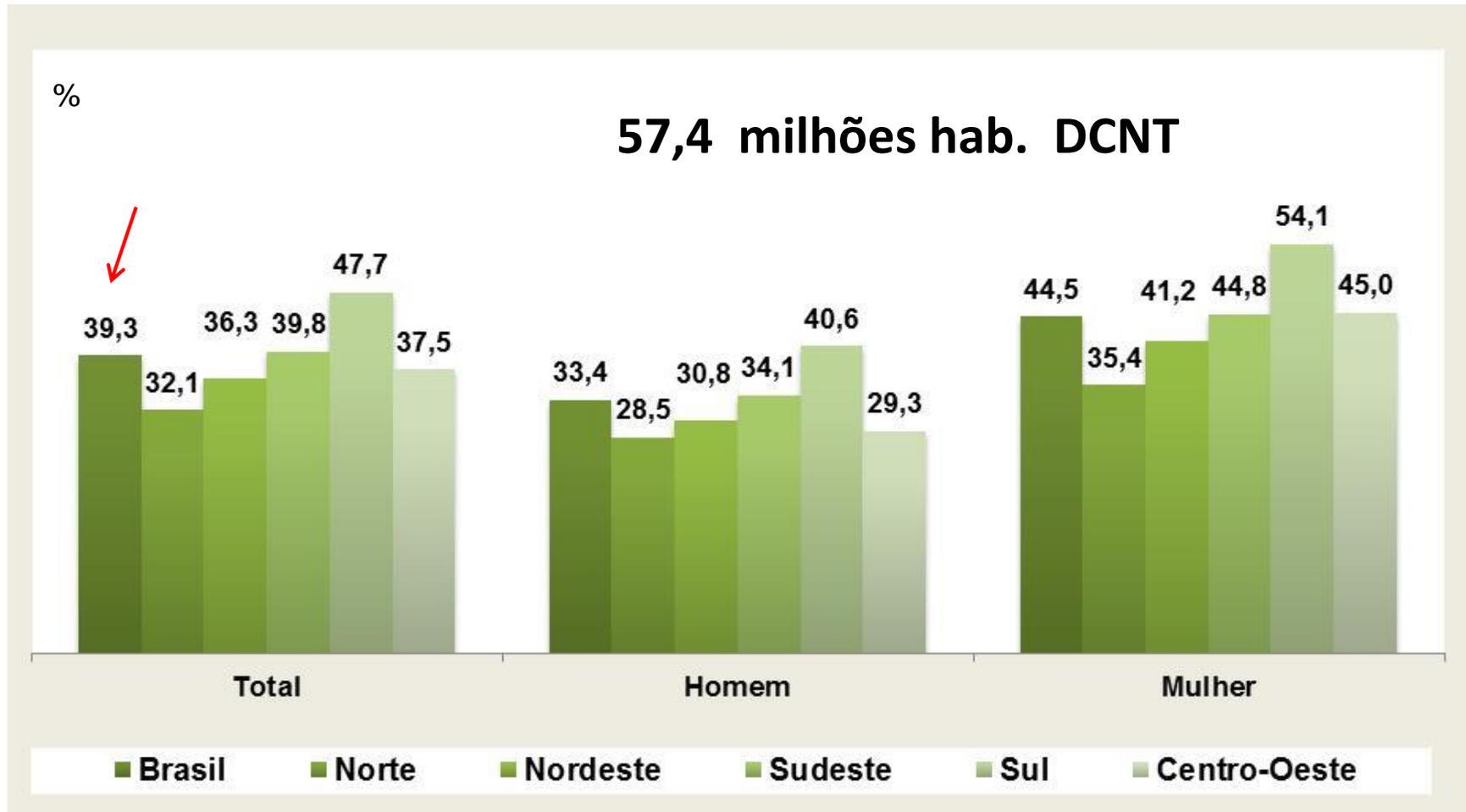
cgan@saude.gov.br



Ministério da
Saúde



Ao menos uma doença crônica, por sexo – Brasil, 2013



Fonte: Pesquisa nacional de saúde : 2013 : percepção do estado de saúde, estilo de vida e doenças crônicas : Brasil e grandes regiões / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2015.(PNS, 2013)

cgan@saude.gov.br



Ministério da Saúde

Consumo Alimentar no Brasil



desnutrição
e doenças infecciosas

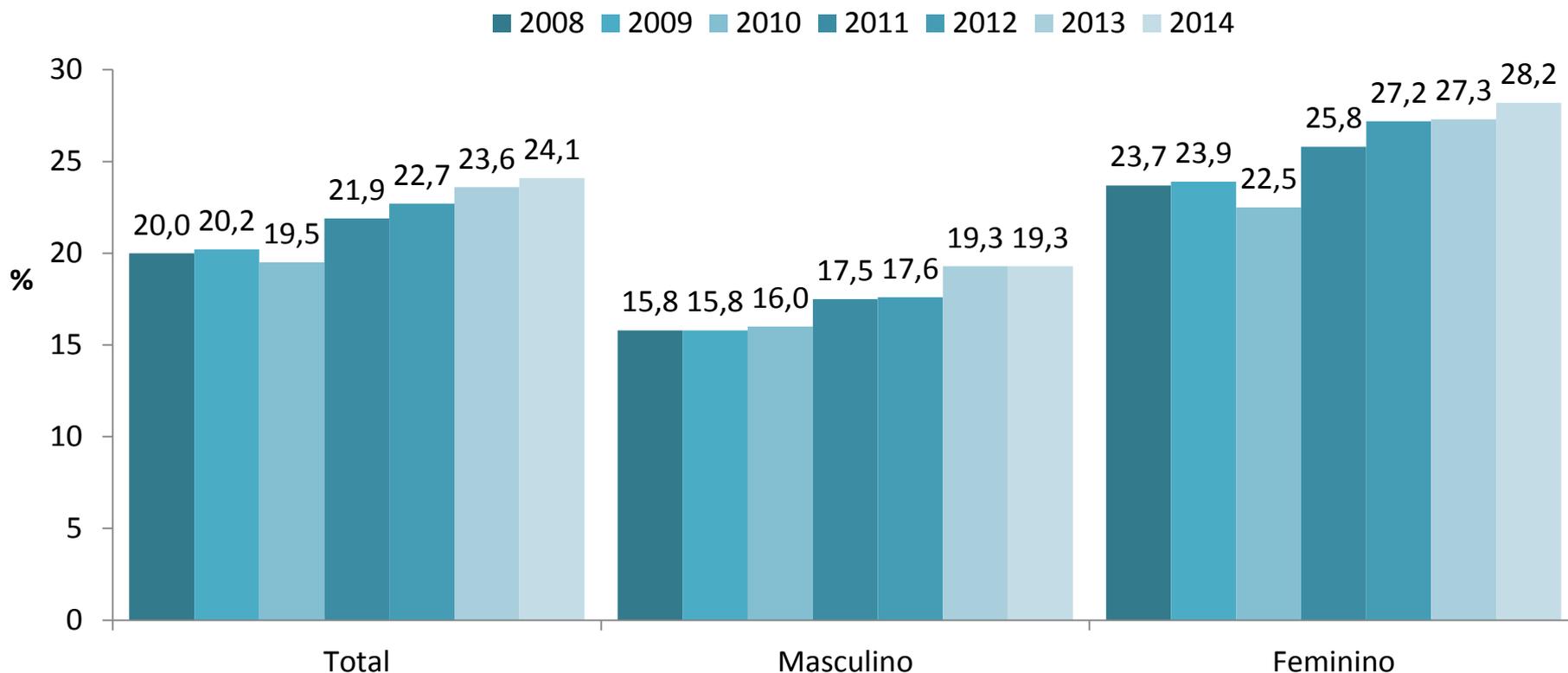


obesidade
e doenças crônicas

As recomendações do Guia são para promover a alimentação adequada e saudável, acelerar o declínio da desnutrição e reverter a tendência de aumento da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação.

Consumo Alimentar – Vigitel 2014

Apenas ¼ dos brasileiros consomem o recomendado* de frutas e hortaliças



*A OMS recomenda a ingestão diária de pelo menos 400 gramas de frutas e hortaliças por dia.

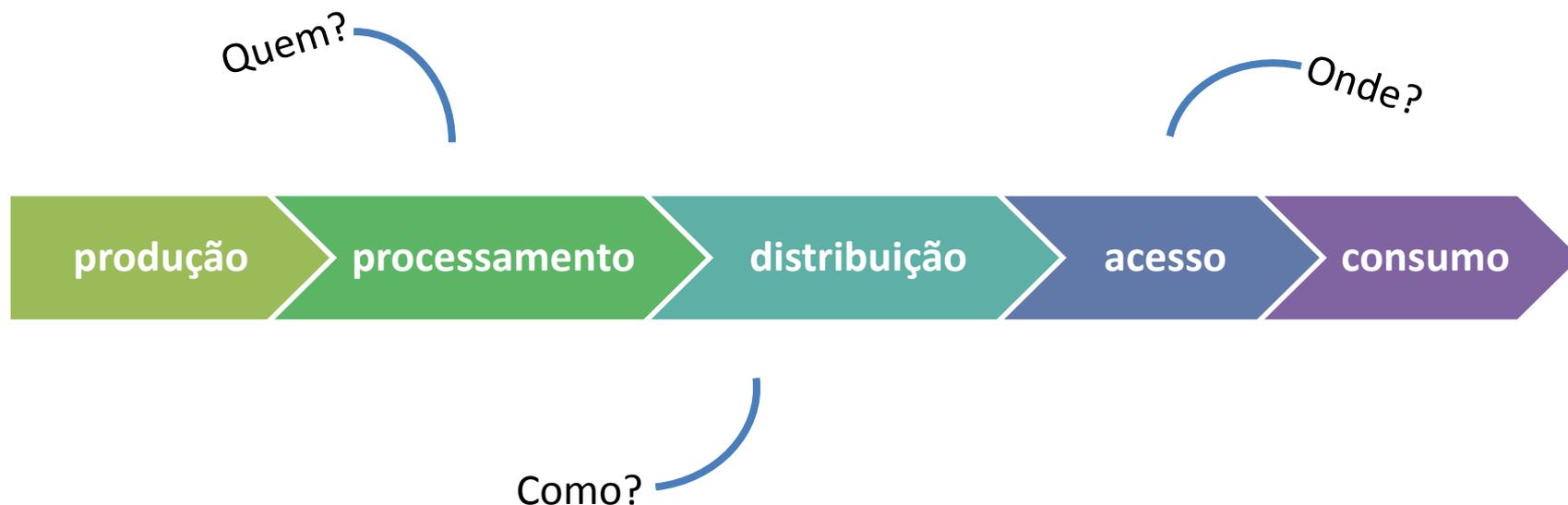
cgan@saude.gov.br



Ministério da Saúde



3. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL



Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integridade do ambiente.



PRODUÇÃO DE ALIMENTOS E USO MASSIVO DE AGROTÓXICOS



MAIOR CONSUMIDOR DE AGROTÓXICOS DO



1 BILHÃO

DE LITROS POR ANO!!!

NÃO EXISTE PREOCUPAÇÃO NACIONAL COM A PRODUÇÃO DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS DOS RISCOS PARA A SAÚDE NÃO TÊM CONSEGUIDO SE CONTRAPOR AOS INTERESSES DO AGRONEGÓCIO.....



..... QUE PRIVILEGIA USO DA TERRA PARA COMODITIES

CONTAMINAÇÃO DESENFREADA!!!

TODOS ESTAMOS EXPOSTOS!



O QUE É ALIMENTO NO BRASIL HOJE?

PARA QUÊ? A QUE CUSTO?

ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO CONTAMINADA! VERDURAS, FRUTAS, LEGUMES, CEREAIS ... E LEITE MATERNO! MAIS DE 60% DAS AMOSTRAS APRESENTAM RESÍDUOS DE AGROTÓXICOS! ÁGUAS SUBTERRÂNEAS CONTAMINADAS! SOLO! ESTÁ ATÉ CHOVENDO AGROTÓXICOS!

(LACTAS BRAS SOBRE A CONTAMINAÇÃO DA CARNE E DO LEITE)

SAÚDE: TERMÔMETRO DO DESENVOLVIMENTO



- DERMATITES, SANGUEMENTOS, IRRITAÇÃO NAS CONJUNTIVAS E MUCOSAS
- ESPIRROS, ASMA, ALERGIAS, FIBROSE PULMONAR
- LESÕES RENAIS
- HIPERSENSIBILIDADE
- TREMORES, PARALISIAS, FASCICULAÇÃO MUSCULAR, FRAQUEZA



DESAFIOS PARA A CIÊNCIA
PROGRAMA DE DESCONSTRUÇÃO DA ASSISTÊNCIA TÉCNICA E DA EXTENSÃO RURAL NO BRASIL

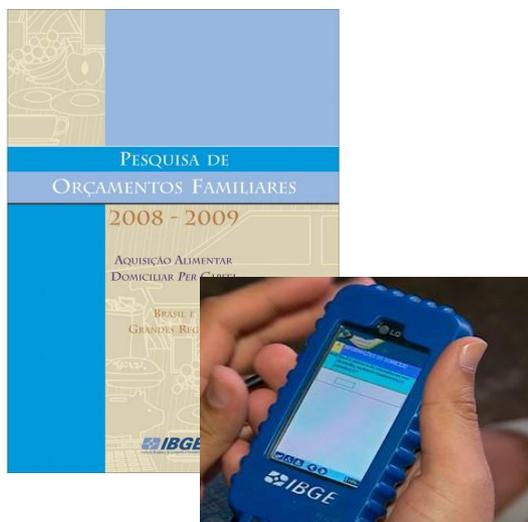


DANOS DO COQUELET A QUE ESTAMOS EXPOSTOS AINDA NÃO AVALIADO!!!



AGROECOLOGIA COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE: É FUNDAMENTAL QUE A ACADEMIA SE SOME NA CONSTRUÇÃO COLETIVA DE FORMAS SUSTENTÁVEIS E SOLIDÁRIAS DE ORGANIZAÇÃO DA VIDA SOCIAL

4. DIFERENTES SABERES GERAM CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES



As várias dimensões da alimentação e sua complexa relação com a saúde e bem-estar das pessoas demandam articulação dos diferentes saberes.

5. GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES



O acesso a informações confiáveis contribui para que as pessoas ampliem sua autonomia para fazerem escolhas alimentares e exijam o cumprimento do DHAA.



IN NATURA: obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

MINIMAMENTE PROCESSADOS: são alimentos *in natura* que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados para criar preparações culinárias.



ALIMENTOS PROCESSADOS

Produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas, técnicas de processamento e ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial.



Allmentos *in natura*, processados ou ultraprocessados: entenda a diferença

Veja exemplos de cada categoria de alimento, de acordo com o Guia Alimentar, do Ministério da Saúde



Abacaxi fresco

In natura



Abacaxi em calda

Processado



Suco de caixinha de abacaxi

Ultraprocessado

Por que evitar: oficialmente chamado néctar, o suco de caixinha apresenta muito açúcar adicionado e baixa proporção de polpa da fruta. “O efeito no organismo é comparável aos refrigerantes”, informa Bortoletto.



Trigo, milho e outros cereais em grãos

In natura ou minimamente processados



Pão caseiro

Processado



Bisnaguinha

Ultraprocessado

Por que evitar: a maciez é obtida por meio da adição de gorduras, inclusive saturadas e trans.



Vitamina de leite com morango

Preparação culinária com alimentos *in natura*



Geleia de morango feita com fruta + açúcar

Processado



Sobremesa láctea tipo *petit suisse*

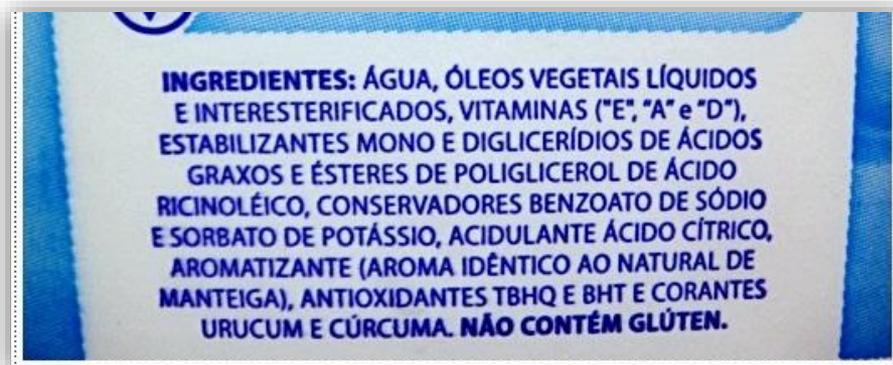
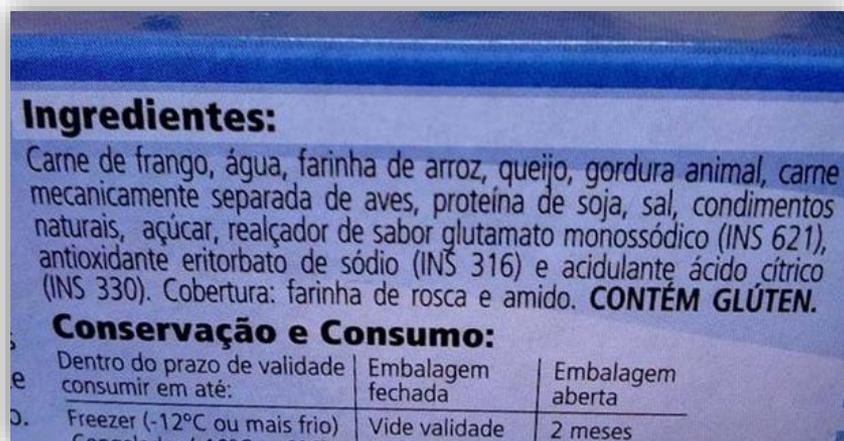
Ultraprocessado

Por que evitar: tem excesso de açúcar, além de substâncias aromatizantes e corantes.

Fonte: Revista IDEC - Infância acima do peso, agosto de 2015.

Como diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados?

- **Leitura da lista de ingredientes**, presente no rótulo dos alimentos processados e ultraprocessados;
- **Número elevado de ingredientes (cinco ou mais);**
- **Ingredientes com nomes pouco familiares** e não usados em preparações culinárias.



Por que evitar o consumo de alimentos ultraprocessados?

*Composição
nutricional
desbalanceada*

*Tendem a afetar
negativamente a
cultura, a vida social
e o ambiente*

*Favorecem o
consumo excessivo
de calorias*

*Os efeitos de longo prazo e
o cumulativo da exposição a
vários aditivos nem sempre
são bem conhecidos*

*Favorecem doenças do
coração, diabetes e
câncer, além de riscos de
deficiências nutricionais.*

*Atributos comuns:
hiper sabor, comer
sem atenção,
tamanhos gigantes,
calorias líquidas.*

RECOMENDAÇÕES:

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

.....

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

.....

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.

.....

Evite alimentos ultraprocessados.

REGRA DE OURO:

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Sobre a escolha das opções de refeições saudáveis



POF 2008-2009:

>30 mil brasileiros

Todas as regiões.

Urbano e rural.

Todos estratos socioeconômicos.

1/5 da população :

85% da alimentação baseada em alimentos in natura, minimamente processados e suas preparações culinárias





*Valorização
da cultura
alimentar
local*



*Alimentação que
privilegia
alimentos in
natura e
minimamente
processados*



*Alimentação
variada e que
contempla os
diversos grupos
de alimentos*



*Alimentação que
tradicionalmente
já faz parte dos
hábitos
alimentares do
brasileiro*

O ato de comer e as dimensões deste ato influenciam o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação.

Comer com regularidade e com atenção

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.

Evite "beliscar" nos intervalos entre as refeições.

Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade.

Comer em ambientes apropriados

Procure comer sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.

Comer em companhia

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.

Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.



*O comportamento
relativo à comida
liga-se diretamente
ao sentido de nós mesmos e
à nossa identidade social.*

Sidney Mintz, antropólogo norte-americano

Fonte: Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança
Alimentar e Nutricional (FBSSAN)

Comida é patrimônio

Comida é identidade, memória e afeto

Comida é diálogo de saberes

Modos de viver, produzir e comer

O modo de comer atual é marcado pela **padronização do gosto**, com grande oferta de alimentos artificiais, envenenados por agrotóxicos e transgênicos, prontos para o consumo.

Hoje, **os hábitos são construídos** nas agências de publicidade e marketing das indústrias alimentícias.

É fundamental enfrentar as contradições do sistema alimentar moderno para **preservar o que se come, quando se come, com quem se come.**

Alguns potenciais obstáculos para a adoção das recomendações deste Guia e várias sugestões para superá-los:

Informação

Há informações sobre alimentação e saúde, mas poucas são de fontes confiáveis.

Oferta

Alimentos ultraprocessados são encontrados 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.

Custo

Embora 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 ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

Habilidades culinárias

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de alimentos ultraprocessados.

NÉCTAR DE LARANJA

Tem apenas 40% de fruta, o resto é água e açúcar. Há perda de vitaminas. **Preço de 1 litro: R\$ 4,25**



SUCO FEITO EM CASA

Preserva nutrientes e fibras e dispensa conservantes e açúcares. **Preço para fazer 1 litro: 2,20**

CEREAL MATINAL

Além de aromatizantes e conservantes, podem trazer até 40% de seu peso em açúcar.

Preço de 500g: R\$ 8,59



CEREAL CASEIRO

Mescla aveia e flocos de milho, nozes, frutas secas e linhaça, para trazer o açúcar bom ao organismo.

Preço para fazer 500g: R\$ 4,85

TABLETE DE CALDO DE CARNE

Tem sódio demais: meia porção leva quase metade do consumo diário recomendado pela OMS.

Preço: R\$ 2,99



CALDO FEITO EM CASA

Partes da carne que iriam fora podem ser cozinhadas: ossos, gorduras, nervos e cartilagens.

Preço: zero

EMPANADO DE FRANGO

Traz as partes menos nobres do frango, como pele e restos industriais, e substâncias como amido e gordura vegetal.

Preço de 1kg: R\$ 24,70



FILÉ DE FRANGO À MILANESA

Fatiando, passando em ovo e farinha e congelando, é possível aproveitar apenas a parte nobre da carne, além de ter temperos naturais.

Preço de 1kg: R\$ 10,90

Fonte: nutricionista Bruno Reinstein, *Guia Alimentar 2014* e canal Do Campo à Mesa

Tempo

Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.

Publicidade

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.

Mais evidências

➤ A FAO reconheceu que o consumo elevado de alimentos ricos em açúcares, sal e gordura na população brasileira é reflexo do aumento preocupante no consumo de alimentos e bebidas industrializados e ultraprocessados.

➤ A OMS aponta que o consumo de produtos ultraprocessados está associado com aumento do peso em adultos e apresenta 4 recomendações para subsidiar a formulação de políticas públicas nas Américas para deter e reverter a epidemia de obesidade:

- Reduzir o consumo de ultraprocessados;
- Proteger e promover as dietas saudáveis;
- Mudar as percepções dos consumidores e o conhecimento sobre o processamento dos alimentos;
- Desenvolver novas oportunidades de mercado para aumentar a disponibilidade de alimentos saudáveis.



Materiais de apoio

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

FAZER DE ALIMENTOS EM NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, alimentos em natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os tipos – grãos, tubérculos, frutas, legumes, verduras, frutos, castanhas, leite, ovos e carne – e variedades dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixe, etc.

UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos em natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compostos de frutas, pães e queijos – 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 baseadas em alimentos em natura ou minimamente processados.

EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos em natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

COZINHE COM MODERADA E ATENÇÃO EM AMBIENTES APROPRIADOS E SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Como sempre divagar e distrair o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades limitadas de alimento. Sempre que possível, come com companhia, com familiares.

amigos ou 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 refeição. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS EM NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos em natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente, sempre que possível, adquire alimentos orgânicos e de base agroecológica de preferência diretamente dos produtores.

DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e compartilhá-las, principalmente com crianças e jovens, em um distrito do gênero. Se você não tem habilidades culinárias – e isso vale para homens e mulheres – procure adquiri-las. Para isso, converse com as pessoas que sabem cozinhar, peça receitas a familiares, amigos e colegas, leia livros, consulte a internet, eventualmente faça cursos e, comece a cozinhar!

PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR A ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA REQUER

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros da sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo das refeições. Faça da preparação das refeições e do ato de comer momentos privilegiados de convivência e prazer. Reavalie como você tem usado o seu tempo e identifique quais atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FÉIS NA HORA

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo, restaurantes de “bom dia e noite” podem ser boas opções, assim como restaurantes que servem “comida caseira” em locais ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

SEJA CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

Lembre-se de que a função essencial da publicidade é aumentar a venda de produtos, e não informar, ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazê-lo também.

UNB | OMS | Organização Pan-Americana de Saúde | SUS+ | Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição | Ministério da Saúde | GOVERNO FEDERAL BRASIL 2015

CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADO

Produtos diretamente de plantas e animais, sem alteração. Quando os alimentos em natura passam por alterações mínimas – tempo, moagem, congelamento – são chamados minimamente processados.

ÓLEOS, GORDURA, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos em natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

PROCESSADO

Fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para aumentar a durabilidade.

ULTRAPROCESSADO

Fabricados pela indústria, que além de sal, açúcar e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes.

DIQUE SAÚDE 136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br/svs

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

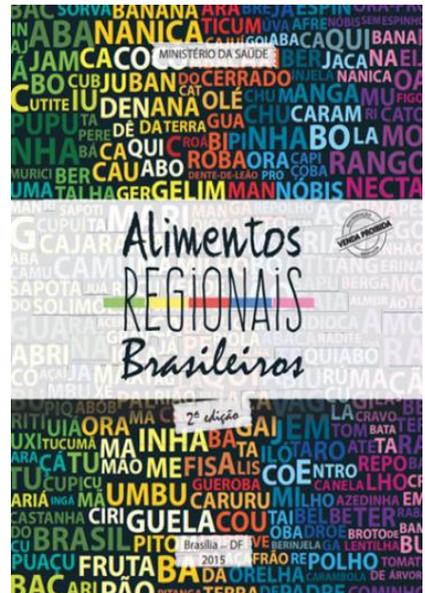
GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

MINISTÉRIO DA SAÚDE

RELATÓRIO FINAL DA CONSULTA PÚBLICA

Brasília – DF 2015

VENIDA PROIBIDA



Campanha de Promoção da Saúde

Promoção da Saúde - SUS

Da Alimentação se Cuida Todos os Dias

Uma alimentação equilibrada é fundamental para uma vida com mais qualidade. Por isso, estão sendo propostas diversas ações que facilitam escolhas alimentares mais saudáveis por todas as pessoas, valorizando os alimentos em todas as regiões e fortalecendo a cultura alimentar brasileira. Com essas orientações, podemos viver com mais qualidade, saúde e bem-estar, além de evitar doenças crônicas, como diabetes, doenças do coração, hipertensão e obesidade.

Da Saúde se Cuida Todos os Dias.

Baixe o guia alimentar e o livro de receitas no www.saude.gov.br/promocaoadaude

Conheça as ações de Incentivo à Alimentação Saudável e todas as outras ações de Promoção da Saúde em www.saude.gov.br/promocaoadaude.

É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar.

SUS + Ministério da Saúde GOVERNO FEDERAL BRASIL PÁTRIA EDUCADORA

10 VÍDEOS

SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA VOCÊ SABOREAR

<http://promocaoadaude.saude.gov.br/>

cgan@saude.gov.br

Da alimentação se cuida todos os dias.

É o Governo Federal trabalhando para o Brasil avançar

SUS + Ministério da Saúde GOVERNO FEDERAL BRASIL PÁTRIA EDUCADORA

10 PASSOS

PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

- FAZER DE ALIMENTOS DE NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO**
 Não prepare refeições e pratos industrializados de consumo imediato. O preparo imediato de alimentos é preferível ao consumo de alimentos industrializados. Quando necessário, prefira alimentos frescos e naturais, com o mínimo de processamento possível. Não utilize produtos ultraprocessados.
- UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS SALES E AÇÚCARES EM PORÇÕES QUANTAS MENORES POSSÍVEIS**
 Utilize óleos vegetais e gorduras saudáveis em quantidades moderadas. Evite gorduras saturadas e trans. Evite alimentos com excesso de açúcar e sal.
- LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**
 O consumo de alimentos ultraprocessados deve ser limitado. Esses alimentos são aqueles que passaram por transformações industriais profundas, com adição de sal, açúcar, gorduras e outros ingredientes.
- EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS**
 Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, bolachas, doces, refrigerantes e fast food.
- COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO EM AMBIENTES APROPRIADOS E SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA**
 Planeje suas refeições com antecedência. Coma regularmente, com atenção e em ambientes apropriados. Sempre que possível, coma com companhia.
- FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERÇAM VARIEDADE DE ALIMENTOS DE NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS**
 Faça suas compras em locais que ofereçam variedade de alimentos frescos e naturais, como feiras livres, mercados locais e produtores locais.
- DESENVOLVER EXERCÍCIO E FORTALECER HABILIDADES CULINÁRIAS**
 Pratique atividades físicas regularmente. Aprenda a cozinhar e a preparar alimentos saudáveis em casa.
- PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR A ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE SE REQUER**
 Planeje seu tempo para dedicar espaço à alimentação. Evite comer enquanto trabalha ou assiste à televisão.
- DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FOR POSSÍVEL, A LOCAIS QUE SERVICEM BEBIDAS FRESCAS E SAZONAIS**
 Prefira locais que ofereçam bebidas frescas e sazonais, como sucos naturais e água filtrada.
- SEER CRÍTICO QUANTO À INFORMAÇÃO ALIMENTAR E ADEQUADA SOBRE PROPRIEDADES CULINÁRIAS**
 Leia rótulos e informações nutricionais com atenção. Prefira alimentos frescos e naturais.



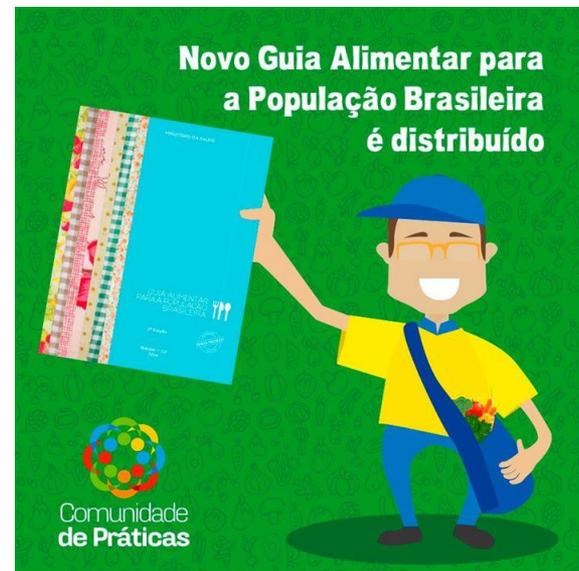
Ministério da Saúde



O que já está sendo feito

Envio de exemplares do Guia Alimentar para:

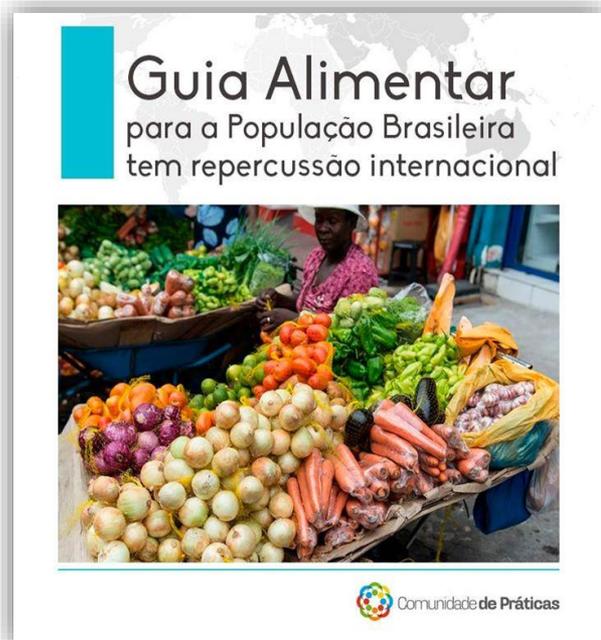
- ✓ Todas as **Unidades Básicas de Saúde e Núcleos de Apoio à Saúde da Família** do país;
- ✓ Todas as **referências técnicas de alimentação e nutrição dos estados**;
- ✓ Todos os **cursos de graduação em Nutrição** do país, público ou privado;
- ✓ Escolas do PSE;
- ✓ Nutricionistas do PNAE;
- ✓ Secretarias Municipais de Saúde;



O vídeo “**Guia traz 10 novas regras para uma alimentação saudável**” bateu o recorde de visualização no Facebook do Ministério da Saúde, com quase **1,5 milhões de visualizações**. Também foi o mais curtido e mais compartilhado, com **8 mil curtidas** e quase **45 mil compartilhamentos**.

A animação foi produzida pela TV Senado e encontra-se disponível non idiomas português, espanhol e inglês.

O que já está sendo feito



O Guia alimentar foi **considerado o melhor do mundo na área de educação alimentar** pelo Vox, principal jornal eletrônico dos Estados Unidos.

Especialistas reconhecidos na área de nutrição e alimentação, como Marion Nestle, professora da New York University; Michael Pollan, professor da University of California em Berkeley; Robert Lustig, professor da University of California em San Francisco, entre outros, **consideram o Guia revolucionário e um documento de referência para outros países.**

O que já está sendo feito

O Guia Alimentar foi citado pela organização da **Marcha das Margaridas**, em agosto de 2015, como um forte aliado para suas proposições, uma vez que coloca a escolha do que comer, pelo cidadão no centro da questão. Os organizadores acreditam que a mensagem do Guia Alimentar é oportuna para contribuir com discussões que possam fazer avançar, por exemplo, medidas mais duras contra o avanço dos agrotóxicos.



A **5ª Conferência de Segurança Alimentar e Nutricional**, em novembro de 2015 reconheceu a nova versão do Guia Alimentar como importante avanço para a segurança alimentar e nutricional no Manifesto à Sociedade Brasileira sobre Comida de Verdade no Campo e na Cidade e na Carta Política final.

O que já está sendo feito

Conheça os 10 passos para uma Alimentação Adequada e Saudável:

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.

#saude nasredes | blog.saude.gov.br | SUS | Ministério da Saúde

O QUE SÃO ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

- Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas);
- São derivadas de constituintes de alimentos (gorduras hidrogenadas, amido modificado) ou sintetizadas em laboratório com base em matérias orgânicas como petróleo e carvão (corantes, aromatizantes, realçadores de sabor e vários tipos de aditivos usados para dotar os produtos de propriedades sensoriais atraentes);
- Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem e pré-processamento por fritura ou cozimento.

#saude nasredes | blog.saude.gov.br | SUS | Ministério da Saúde

BOA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA

A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS: CUSTO

Embora 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 ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

- Dê preferência a legumes, verduras e frutas da estação e produzidos localmente;
- Quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem "comida feita na hora";
- Revindique junto às autoridades municipais a instalação de equipamentos públicos que comercializem alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis e a criação de restaurantes populares e de cozinhas comunitárias.

#saude nasredes | blog.saude.gov.br | SUS | Ministério da Saúde

BOA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA

QUIZ: QUAL OPÇÃO É MAIS SAUDÁVEL? ALMOÇO

Salada de batata com maionese	Néctar de pêssego	Gelatina
+	OU	+
Arroz com feijão, salada e bife		Suco de laranja
		+
		Compota de frutas caseira

#saude nasredes | blog.saude.gov.br | SUS | /minsaude

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LANCHEIRA NOTA 10!!!

- Segunda-feira: mini sanduíche integral com pasta de frango, suco de laranja e acerola e banana
- Terça-feira: tapioca com manteiga, água de coco e morangos
- Quarta-feira: bolo integral de cenoura, água com sabor e mamão
- Quinta-feira: biscoito integral com queijo caseiro, suco de melancia e tangerina
- Sexta-feira: pipoca, chá gelado sem açúcar e melão
- Extra: iogurte caseiro, avela e maçã

#saude nasredes | blog.saude.gov.br | SUS | /minsaude

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

LANCHEIRA SAUDÁVEL

COMO ESCOLHER O SUCO QUE VAI NA LANCHEIRA:

O SUCO DE LARANJA NATURAL E A ÁGUA DE COCO NATURAL SÃO ÓTIMAS OPÇÕES DE BEBIDAS PARA O LANCHE!

- Sucos naturais são mais saudáveis, pois apresentam sabor adocicado natural e outros compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças!
- Sucos artificiais, como sucos de pó, de caixinha e garrafinha, na maioria das vezes, são bebidas açucaradas que além de ter uma quantidade excessiva de açúcar na sua composição, apresentam também inúmeros conservantes, corantes e ainda adoçante artificial na sua formulação.
- O Brasil possui uma enorme variedade de frutas, como acerola, laranja, abacaxi, cajá, pitanga, uva e maracujá. Com estas e com várias outras frutas podem ser feitos sucos deliciosos. Prefira as frutas da estação!!!
- A melhor opção para se hidratar sempre é a água.

#saude nasredes | blog.saude.gov.br | SUS | /minsaude



Referências

1. Jacobs Jr, DR & Tapsell LC 2013. Food synergy: the key to a healthy diet. *Proceeding of the Nutrition Society* 72, 2, 200-206.
2. Cohen DA, Farley TA. Eating as an automatic behavior. *Preventing Chronic Disease* 5: 1-7, 2008.
3. Wansink B. *Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think*. New York: Bantam, 2006.
4. BURLINGAME, B. AND DERNINI, S. Sustainable diets and biodiversity - Directions and solutions for policy, research and action. Rome. FAO, 2010.
5. CANELLA, D.S. et al. Ultra-processed food products and obesity in Brazilian households (2008-2009). *PLoS One*. 2014 Mar 25; v.9, n.3, e92752.
6. MONTEIRO, C. A. O Modelo Agroalimentar Hegemônico e as Ameaças à Saúde e à Soberania Alimentar: o Caso dos Alimentos Ultraprocessados. 11º Congresso Brasileiro de Saúde Coletiva, 2015.
7. LUDWIG, D. S. Technology, Diet, and the Burden of Chronic Disease. *JAMA*, v. 305, n. 13, p. 1352-1353, 6 Apr. 2011.
8. MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). *Rev. Saúde Pública* [online], v. 47, n. 4, p. 656-665, 2013.
9. MARTINS, A.P. et al. Increased contribution of ultra-processed food products in the Brazilian diet (1987-2009). *Rev. Saude Publica*, v. 47, n. 4, p. 656-665, Aug. 2013.
10. MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The Impact of Transnational “Big Food” Companies on the South: A View from Brazil. *PLoS Med.*, v. 9, n. 7, p. e1001252, 2012.
11. MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. *Cad. Saúde Pública* [online], v. 26, n. 11, p. 2039-2049, 2010.
12. MONTEIRO, C. A. et al. Increasing consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health: evidence from Brazil. *Public Health Nutr.*, v. 14, n. 1, p. 5-13, 2011.
13. MONTEIRO, C. A. Nutrition and health. The issue is not food, nor nutrients, so much as processing. *Public Health Nutrition*, v. 12, n. 5, p. 729–731, 2009.
14. MOUBARACH, J-C et al. Consumption of ultra-processed foods and likely impact on human health. Evidence from Canada. *Public Health Nutrition*, v. 16, p. 2240-2248, 2013.
15. MOUBARAC, J-C. et al. Food Classification Systems Based on Food Processing: Significance and Implications for Policies and Actions: A Systematic Literature Review and Assessment. *Current Obesity Reports*, v. 3, p. 256-272, 2014.
16. RAUBER, F.; CAMPAGNOLO, P. D. B.; HOFFMAN, D. J. Consumption of ultra-processed food products and its effects on children’s lipid profiles: a longitudinal study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, volume, número, p. 1-7, 2014.
17. Pan American Health Organization. Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. Washington, DC : PAHO, 2015. http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7699/9789275118641_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. CLARO, R. M. et al. Consumo de alimentos não saudáveis relacionados a doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Epidemiol. Serv. Saúde* [online]. 2015, vol.24, n.2. <http://www.scielo.br/pdf/ress/v24n2/2237-9622-ress-24-02-00257.pdf>
19. JAIME, Patrícia Constante et al . Prevalência e distribuição sociodemográfica de marcadores de alimentação saudável, Pesquisa Nacional de Saúde, Brasil 2013. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília , v. 24, n. 2, jun. 2015 . <http://scielo.iec.pa.gov.br/pdf/ess/v24n2/v24n2a09.pdf>
20. LOUZADA, M. L. C. et al. Alimentos ultraprocessados e perfil nutricional da dieta no Brasil. *ev Saúde Pública* 2015;49:38. http://www.scielosp.org/pdf/rsp/v49/pt_0034-8910-rsp-S0034-89102015049006132.pdf
21. MONTEIRO. C. A. et al. Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. A blueprint from Brazil. *Public Health Nutrition*, 2015. <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9880000&fileId=S1368980015002165>
22. Carneiro, Fernando Ferreira (Org.). Dossiê ABRASCO: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde / Organização de Fernando Ferreira Carneiro, Lia Giraldo da Silva Augusto, Raquel Maria Rigotto, Karen Friedrich e André Campos Búrigo. - Rio de Janeiro: EPSJV; São Paulo: Expressão Popular, 2015. http://www.abrasco.org.br/dossieagrotoxicos/wp-content/uploads/2013/10/DossieAbrasco_2015_web.pdf

“O domínio da cozinha constitui uma forma de atividade humana verdadeiramente universal. Assim como não existe sociedade sem linguagem, assim também não há nenhuma sociedade que não cozinhe alguns de seus alimentos”.

Claude Lévi-Strauss

Obrigada!

Mônica Rocha

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição

Departamento de Atenção Básica

Secretaria de Atenção à Saúde

Ministério da Saúde

cgan@saude.gov.br

Tel. 055 61 3315-9004