

MINISTÉRIO DA SAÚDE

NOSSO GUIA ALIMENTAR CONHEÇA E DEFENDA

GT Nutrição do IFRN



INSTITUTO FEDERAL
Rio Grande do Norte

GUIA ALIMENTAR
PARA A POPULAÇÃO
BRASILEIRA



2ª edição
1ª reimpressão

Brasília — DF
2014

ORGANIZADORES:

Ana Paula de Souza Cruz Mendonça

Diôgo Vale

Fernanda Cristina Nonato Bonini

Janekeyla Gomes de Sousa

Kamila Protásio da Rocha

Maria Eduarda da Costa Andrade

Patricia Mariano dos Santos Vasconcelos

Priscila Fabíola dos Santos Silva

Thais Teixeira dos Santos

Vanessa Patrícia Queiroz de Medeiros

DIAGRAMAÇÃO:

Jorge Henrique de M. Santos

SUMÁRIO

O QUE É O GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA?	7
A ESCOLHA DOS ALIMENTOS	9
DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO	11
A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS	17
PARA CONHECER MAIS	19



O QUE É O GUIA ALIMENTAR PARA POPULAÇÃO BRASILEIRA?

DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

1 FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Em grande variedade e preferencialmente vegetal, alimentos *in natura* ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação balanceada, saborosa, promotora de um sistema digestivo saudável e ambientalmente sustentável. Inclua em sua alimentação todos os tipos – cereais, legumes, verduras, frutas e hortaliças – com variedade dentro de cada grupo: mandioca, tomate, alface etc.

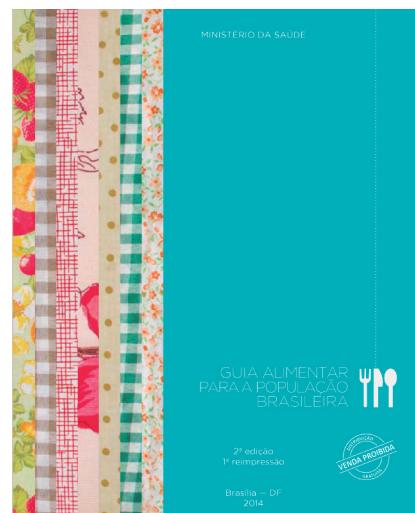
2 UTILIZAR ÓLEO, SAL E AÇÚCAR COM MODERAÇÃO NA PREPARAÇÃO

Utilizados com moderação, base em alimentos saudáveis, óleos, gorduras e sal tornam-se aliados na nutrição.

O Guia Alimentar é um documento oficial, publicado pelo Ministério da Saúde em 2014, que contém orientações de incentivo à alimentação saudável, bem como a subsidiar programas e políticas públicas de segurança alimentar e nutricional da população brasileira.

No guia lançado em 2014 encontramos informações bem mais assertivas, considerando o indivíduo como um todo e seu ambiente familiar, além de considerar a cultura e os hábitos alimentares da população. Escrito em uma linguagem de fácil compreensão e com inúmeras ilustrações, o guia foi pensado para realmente sair do papel e ser executado por todas as pessoas.

O Guia está dividido em 5 capítulos que abordam informações desde os princípios norteadores para a sua elaboração ao ato de comer em si, como o tempo e atenção, espaço e companhia. Nele também





...s *in natura* ou minimamente processados incluem muitas de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.

Como vimos, alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e sofriremos qualquer alteração após deixarmos sua natureza.

A aquisição de alimentos *in natura* inclui algumas variedades como frutas, verduras, raízes, tubérculos e ovos. É comum que mesmo esses alimentos tenham alguma alteração antes de serem colocados na geladeira. Outros alimentos como leite e carne são comumente

podemos encontrar recomendações gerais sobre as escolhas dos alimentos e orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições.

Um diferencial é que nesse documento os alimentos são classificados em grupos alimentares de uma forma diferente, porém de melhor compreensão. São eles: alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultraprocessados, sendo a orientação de consumo, preferencialmente, do primeiro grupo, isto é, alimentos *in natura* e minimamente processados, reduzindo o consumo dos ultraprocessados.

Também podemos encontrar outros documentos relacionados ao Guia Alimentar: “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”, que é a versão reduzida do Guia Alimentar, e o “Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos”, que aborda questões específicas para alimentação nos primeiros dois anos de vida.

Esse documento é reconhecido mundialmente por sua qualidade, porém está sendo questionado por alguns setores fora da área da saúde. Enquanto cidadãos devemos conhecer melhor esse importante documento para defendê-lo e podermos realizar o diálogo de forma consciente.



A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

O guia alimentar avança nas recomendações de alimentação nutrição e saúde ao colocar como ponto central o alimento e seus graus de processamento. Saber escolher os alimentos que fazem parte das suas refeições diárias é parte fundamental para que você aprenda sobre eles e saiba fazer boas escolhas.

Você sabe quais são os tipos de alimentos de acordo com o processamento segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira?

DE ACORDO COM O PROCESSAMENTO

ALIMENTOS *IN NATURA*

São obtidos diretamente das plantas ou dos animais e não sofrem qualquer alteração.

MINIMAMENTE PROCESSADOS

Passam por algum tipo de modificação (limpeza, retirada de cascas, moagem, secagem...), mas que não envolvem adição de outra substância ao alimento original.

EXEMPLOS

- Feijões (leguminosas): todos os tipos de feijões, ervilhas, lentilhas, grão-de-bico.
- Cereais: arroz, farinhas de cereais, milho, macarrões feitos com essas farinhas e água.
- Raízes e tubérculos: batata, macaxeira, inhame *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.
- Legumes e verduras *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.
- Frutas *in natura* ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados.
- Carnes e ovos.
- Leites e derivados: leite humano, leite em pó, iogurtes e coalhadas sem adição de açúcares e outras substâncias.
- Amendoim, castanhas e nozes.
- Água própria para o consumo.
- Cogumelos frescos ou secos, especiarias, sementes (linhaça, chia ou gergelim), chás, café e erva-mate.

DE ACORDO COM O PROCESSAMENTO

ALIMENTOS PROCESSADOS

Alimentos elaborados a partir dos *in natura*, mas que sofrem adição de algum ingrediente (geralmente sal e açúcar) para durarem mais ou permitirem outras formas de consumo.

EXEMPLOS

- Conservas de alimentos, extrato ou concentrado de tomate, castanhas com sal ou açúcar, frutas em calda, carnes salgadas, queijos e pães.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Produzidos pela indústria por meio de várias etapas e processos. Geralmente o açúcar está presente na forma de maltodextrina, dextrose, xarope de milho, xarope de malte ou açúcar invertido.

EXEMPLOS

- Refrigerantes, pó para refresco, bebidas adoçadas prontas para o consumo, bebidas energéticas, salgadinhos de pacote, biscoitos recheados, farinhas de cereais instantâneos, gelatinas em pó, sorvetes, chocolate, pães doce/ de forma, queijo cheddar, carnes processadas, composto lácteo, temperos instantâneos, embutidos.

Portanto, procure dar preferência aos alimentos *in natura* e minimamente processados dentre todos os tipos e fique sempre atento ao rótulo na hora do consumo: é lá que nós vemos quais ingredientes fazem parte da composição desse alimento. Uma dica: os ingredientes veem em ordem decrescente de quantidade. Assim, fica mais fácil você conhecer o que realmente tem feito parte da sua alimentação e como você pode fazer escolhas mais adequadas e saudáveis.

DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

Como combinar alimentos na forma de refeições:

- A composição das refeições com alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias elaboradas a partir deles, garante maior qualidade das refeições.
- São exemplos desses alimentos; arroz, feijão, carnes, peixes, leite, raízes e tubérculos, frutas, legumes, verduras e ovos.
- Nas fotos, algumas opções de refeições saudáveis para café-da-manhã, almoço e jantar, baseadas na alimentação já consumida por muitos brasileiros e sugeridas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira.

CAFÉ DA MANHÃ



Café com leite, bolo de milho e melão



Leite, cuscuta, ovo de galinha e banana





CAFÉ DA MANHÃ



Café, pão integral com queijo e ameixa



Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, pão de queijo e mamão



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão



Café com leite, cusuz e manga

...s in natura ou minimamente processados incluem grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, ovos, peixes, carnes e, ta

Como vimos, alimentos in natura ou minimamente processados são diretamente de plantas ou de animais e não sofreram qualquer alteração sofrido qualquer alteração de natureza.

A aquisição de alimentos in natura ou minimamente processados inclui algumas variedades de frutas, verduras, raízes, tubérculos e grãos, que é comum que mesmo quando há alguma alteração antes do consumo, como a limpeza, remoção de cascas e sementes, e carne são comumente

ALMOÇO



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



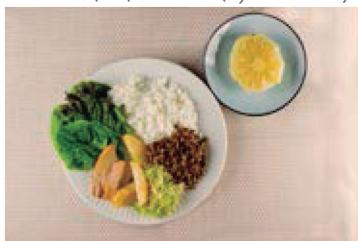
Arroz, feijão, omelete e jiló refogado



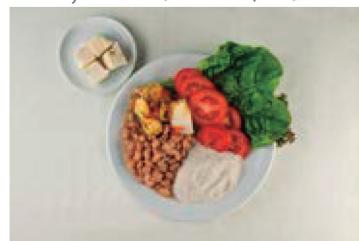
Feijoada, arroz, vinagrete de cebola e tomate, farofa, couve refogada e laranja



Salada de tomate, arroz, feijão, bife grelhado e salada de frutas



Alface, arroz, lentilha, pernil, batata, repolho e abacaxi



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



Arroz, feijão, anju, abóbora, quínoa e mamão



Alface e tomate, arroz, feijão, berinjela e suco cupuaçu

5 in natura ou minimamente processados incluindo grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, ovos, peixes, carnes e, ta

Como vimos, alimentos in natura ou minimamente processados são diretamente de plantas ou de animais e não sofriram qualquer alteração em sua natureza.

A aquisição de alimentos in natura ou minimamente processados inclui algumas variedades como verduras, raízes, tubérculos e legumes, que mesmo com alguma alteração antes do consumo, como a limpeza e a refrigeração, outros alimentos e carne são comuns

JANTAR



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada



Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã



Sopa de legumes, farinha de mandioca e açaí



Salada de folhas, macarrão e galeto



Arroz, feijão, coxa de frango, repolho, moranga e laranja



Alface, tomate, arroz, feijão, omelete, mandioca de forno



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



Arroz, feijão, carne moída com legumes



Para multiplicar essas opções, sugere-se utilizar os grupos de alimentos substitutos. Os alimentos que pertencem a um mesmo grupo possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes:

- grupo das leguminosas: feijões, lentilha, grão-de-bico, ervilha. Atentar-se para prepará-los sempre com o mínimo de sal e gordura.
- grupo dos cereais: arroz, macarrão, pão, farinha, milho, aveia. Preferir os integrais e priorizar os temperos naturais para o preparo.
- grupo das raízes e tubérculos: macaxeira, batata inglesa, batata doce, inhame, cará. Preferir cozidos ao invés de fritos.
- grupo dos legumes e verduras: abóbora, abobrinha, folhas, berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, cebola, tomate, pepino, pimentão. Priorizar os da safra, com preço menor e melhor qualidade.
- grupo das frutas: abacate, abacaxi, acerola, caju, uva, laranja, tangerina, melão, melancia, mamão, dentre tantas outras. Podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas) como parte das refeições principais ou como lanches.
- grupo das castanhas e nozes: castanhas, nozes, amêndoas, amendoim. Podem ser utilizados em preparações como saladas ou consumidos nos lanches. Limitar o consumo daqueles acrescidos de sal ou açúcar.



Alimentos *in natura* ou minimamente processados incluem muitas variedades de grãos, tubérculos e raízes, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.

Como vimos, alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza.

A aquisição de alimentos *in natura* inclui algumas variedades como frutas, verduras, raízes, tubérculos e ovos. É comum que mesmo esses alimentos tenham alguma alteração antes de serem adquiridos, como a limpeza, remoção de partes não comestíveis e refrigeração. Outros alimentos como leite e carne são comumente

- grupo do leite e queijos: leite, coalhada, iogurte natural, queijos. Evitar bebidas lácteas e iogurtes adoçados e acrescidos de corantes.
- grupo das carnes e ovos: carnes vermelhas (gado, porco, cabrito, cordeiro), carnes de aves, pescados, ovos. Evitar o consumo excessivo de carnes vermelhas.
- água: consumir água potável, que atenda às necessidades hídricas do organismo. A maior parte dos alimentos *in natura* ou minimamente processados tem grande quantidade de água – entre 80% e 90%.

Cozinhar é uma boa estratégia para desenvolver hábitos saudáveis, pois pode ser um momento saudável e prazeroso e ainda favorece o convívio entre as pessoas.



A COMPREENSÃO E SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

Agora que já conhecemos as principais recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira, temos que ter consciência que nem sempre será fácil seguir as suas recomendações, pois podem surgir alguns obstáculos, que dificultarão nossa adesão à estas recomendações.

Sabemos também que obstáculos sempre existirão em nosso caminho, mas podemos encontrar formas de superá-los com o objetivo de nos beneficiarmos com uma alimentação verdadeiramente saudável. Podemos fazer isso enquanto cidadãos e membros de comunidades e de organizações da sociedade civil.



Enfrentamento dos obstáculos

Informação

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

E o que você pode fazer?

Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste guia com sua rede de pessoas.

Oferta

Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda.

E o que você pode fazer?

Procure fazer compras em mercados, feiras livres e feiras de produtores. Lá provavelmente você encontrará mais alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Custo

Muitas pessoas acreditam que o custo de uma alimentação saudável é alto. Entretanto este custo é relativamente mais baixo que uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.

E o que você pode fazer?

Dê sempre preferência a legumes, verduras e frutas da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem “comida feita na hora”.

Tempo

As atividades relacionadas à compra e preparo de alimentos realmente pode depender um tempo elevado se for feita sem planejamento e de forma solitária.

E o que você pode fazer?

Para reduzir o tempo, planeje as compras, organize a despensa, faça um cardápio da semana, aprenda a cozinhar e compartilhe essas atividades com seus familiares.

Publicidade

A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas.

E o que você pode fazer?

Procure conhecer a legislação brasileira de proteção aos direitos do consumidor e denuncie aos órgãos públicos qualquer desrespeito a esta legislação.

PARA CONHECER MAIS:

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA:

(https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf)

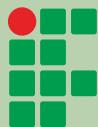
CURSO COMIDA DE VERDADE DO PANELINHA:

(https://www.youtube.com/watch?v=Ltt6si2U39I&list=PLx-RfqJiTFAQc8_ei1-eHVB32hyP9aQ)

COMO ANDA SUA ALIMENTAÇÃO:

(https://saudebrasil.saude.gov.br/index.php?option=com_view=article&id=1447&catid=16&Itemid=125)





**INSTITUTO
FEDERAL**

Rio Grande do Norte