MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

2ª Edição

Brasília — DF
2014

2006 Ministério da Saúde.

Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilhamento pela mesma licença 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

A coleção institucional do Ministério da Saúde pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde: <www.saude.gov.br/bvs>.

Tiragem: 2ª edição – 2014 – 60.000 exemplares

Elaboração, distribuição e Informações:
MINISTÉRIO DA SAÚDE
Secretaria de Atenção à Saúde
Departamento de Atenção Básica
Edifício Premium, SAF Sul, Quadra 2,
lotes 5/6, bloco II, Subsolo
CEP: 70070-600 – Brasília/DF
Fone: (61) 3315-9031
E-mail: dab@saude.gov.br
Site: dab.saude.gov.br

Editor Geral:
Eduardo Alves Melo

Coordenação Técnica Geral:
Patrícia Constante Jaime
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Elaboração Técnica:
Carlos Augusto Monteiro
Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Colaboração Técnica:
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Ana Carolina Feldenheimer da Silva
Ana Luisa Souza de Paiva
Bruna Pitasi Arguelhes
Fernanda Rauber
Gisele Ane Bortolini
Kelly Poliany de Souza Alves
Kimielle Cristina Silva
Lorena Toledo de Araújo Melo
Mara Lucia dos Santos Costa
Renata Guimarães Mendonça de Santana

Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Ana Paula Bortoletto Martins
Carla Adriano Martins
Carlos Augusto Monteiro (Coordenador)
Daniela Silva Canella
Denise Costa Coitinho
Enrique Jacoby
Francine Lima
Geoffrey Cannon
Jean-Claude Moubarac
Josefa Maria Fellegger Garzillo
Larissa Galastri Baraldi
Maluh Barciotte
Maria Laura da Costa Louzada
Rafael Moreira Claro
Regina Rodrigues
Renata Bertazzi Levy
Semíramis Martins Álvares Domene

Organização Pan-Americana da Saúde
Ana Carolina Feldenheimer da Silva
Janine Giuberti Coutinho

Coordenação Editorial:
Laeticia Jensen Eble
Marco Aurélio Santana da Silva

Fotografias:
Acervo DAB
Acervo USP

Projeto gráfico, diagramação, capa e arte-final:
Sávio Marques

Normalização:
Daniela Ferreira Barros da Silva – Editora MS/CGDI

Revisão:
Ana Paula Reis
Laeticia Jensen Eble

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica.
Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.
156 p. : il.

ISBN 978-85-334-2176-9

1. Programas e Políticas de Nutrição e Alimentação. 2. Alimentação. 3. Preparação de alimentos. I. Título.

CDU 612.3

Catalogação na fonte – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2014/0536

Títulos para indexação:
Em inglês: Dietary Guidelines for the Brazilian population
Em espanhol: Guía alimentar para la población brasileña

SUMÁRIO

Apresentação	5
Preâmbulo	7
Introdução	11
Capítulo 1 . Princípios	15
Capítulo 2 . A escolha dos alimentos	25
Capítulo 3 . Dos alimentos à refeição	53
Capítulo 4 . O ato de comer e a comensalidade	91
Capítulo 5 . A compreensão e a superação de obstáculos	103
Dez passos para uma alimentação adequada e saudável	125
Para saber mais	131
Anexo A – Processo de elaboração da nova edição do Guia Alimentar para a População Brasileira	145

APRESENTAÇÃO

Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que evidenciaram transformações no modo de vida da população. A ampliação de políticas sociais na área de saúde, educação, trabalho e emprego e assistência social contribuiu para a redução das desigualdades sociais e permitiu que o País crescesse de forma inclusiva. Também se observou rápida transição demográfica, epidemiológica e nutricional, apresentando como consequência maior expectativa de vida e redução do número de filhos por mulher, além de mudanças importantes no padrão de saúde e consumo alimentar da população brasileira.

As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas. Apesar da intensa redução da desnutrição em crianças, as deficiências de micronutrientes e a desnutrição crônica ainda são prevalentes em grupos vulneráveis da população, como em indígenas, quilombolas e crianças e mulheres que vivem em áreas vulneráveis. Simultaneamente, o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras.

Para o enfrentamento desse cenário, é emergente a necessidade da ampliação de ações intersetoriais que repercutam positivamente sobre os diversos determinantes da saúde e nutrição. Nesse contexto, o setor saúde tem importante papel na promoção da alimentação adequada e saudável, compromisso expresso na Política Nacional de Alimentação e Nutrição e na Política Nacional de Promoção da Saúde. A promoção da alimentação adequada e saudável no Sistema Único de Saúde (SUS) deve fundamentar-se nas dimensões de incentivo, apoio

e proteção da saúde e deve combinar iniciativas focadas em políticas públicas saudáveis, na criação de ambientes saudáveis, no desenvolvimento de habilidades pessoais e na reorientação dos serviços de saúde na perspectiva da promoção da saúde.

O *Guia Alimentar para a População Brasileira*, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. Diante das transformações sociais vivenciadas pela sociedade brasileira, que impactaram sobre suas condições de saúde e nutrição, fez-se necessária a apresentação de novas recomendações. A segunda edição do guia passou por um processo de consulta pública, que permitiu o seu amplo debate por diversos setores da sociedade e orientou a construção da versão final, aqui apresentada.

Tendo por pressupostos os direitos à saúde e à alimentação adequada e saudável, o guia é um documento oficial que aborda os princípios e as recomendações de uma alimentação adequada e saudável para a população brasileira, configurando-se como instrumento de apoio às ações de educação alimentar e nutricional no SUS e também em outros setores. Considerando os múltiplos determinantes das práticas alimentares e, a complexidade e os desafios que envolvem a conformação dos sistemas alimentares atuais, o guia alimentar reforça o compromisso do Ministério da Saúde de contribuir para o desenvolvimento de estratégias para a promoção e a realização do direito humano à alimentação adequada.

Ministério da Saúde

PREÂMBULO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso no conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição.

A elaboração de guias alimentares insere-se no conjunto de diversas ações intersetoriais que têm como objetivo melhorar os padrões de alimentação e nutrição da população e contribuir para a promoção da saúde. Neste sentido, a OMS propõe que os governos forneçam informações à população para facilitar a adoção de escolhas alimentares mais saudáveis em uma linguagem que seja compreendida por todas as pessoas e que leve em conta a cultura local.

No escopo das ações do governo brasileiro para a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional, o Ministério da Saúde publicou, em 2006, o *Guia Alimentar para a População Brasileira – Promovendo a Alimentação Saudável*, com as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. O referido guia se constituiu em um marco de referência para indivíduos e famílias, governos e profissionais de saúde sobre a promoção da alimentação adequada e saudável.

Em consonância com a recomendação da OMS de atualizar periodicamente as recomendações sobre alimentação adequada e saudável, a partir de 2011, o Ministério da Saúde desencadeou o processo de elaboração de uma nova edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*. Esta atualização foi incluída como uma das metas do Plano Plurianual e do I Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, ambos relativos ao período de 2012 a 2015.

O *Guia Alimentar para a População Brasileira* se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição.

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais do indivíduo e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser 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, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis.

A diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável compreende um conjunto de estratégias que objetivam proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares apropriadas. Essa diretriz também é uma prioridade na Política Nacional de Promoção da Saúde e, como tal, deve ser implementada pelos gestores e profissionais do Sistema Único de Saúde em parceria com atores de outros setores, privilegiando a participação popular.

A ampliação da acessibilidade e qualidade da rede de serviços de atenção básica à saúde nos últimos anos configura-se como oportunidade para estimular e apoiar a inclusão das práticas de promoção da saúde nos processos de trabalho das equipes de saúde nos diferentes territórios do País. Corroboram para isso outras políticas e planos desenvolvidos no âmbito do SUS, como a Política Nacional de Educação Popular em Saúde e o Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no Brasil.

No contexto intersetorial, a elaboração desta nova edição do guia alimentar ocorre em meio ao fortalecimento da institucionalização da Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, desencadeada a partir da publicação da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional e do reconhecimento e inclusão do direito à alimentação como um dos direitos sociais na Constituição Federal.

A Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional institui o Sistema de Segurança Alimentar e Nutricional, por meio do qual o poder público, com a participação da sociedade civil organizada, formula e implementa políticas, planos, programas e ações com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada e saudável, ou seja, o direito de cada pessoa ter acesso físico e econômico, ininterruptamente, à alimentação adequada e saudável ou aos meios para obter essa alimentação, sem comprometer os recursos para assegurar outros direitos fundamentais, como saúde e educação.

Cabe destaque também para a publicação de dois marcos de referência para políticas públicas intersetoriais que apontam elementos importantes para as práticas promotoras de saúde e da alimentação adequada e saudável: Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional e Marco de Referência da Educação Popular. Esta segunda edição do guia alimentar reconhece e considera os princípios e diretrizes desses dois marcos de referência, configurando-se em um instrumento para apoiar ações de educação alimentar e nutricional no setor saúde e também em outros setores.

Assim, o *Guia Alimentar para a População Brasileira* se constitui como instrumento para apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população.

Coordenação-Geral
de Alimentação e Nutrição
do Ministério da Saúde

INTRODUÇÃO

O *Guia Alimentar para a População Brasileira* apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. Ele substitui a versão anterior, publicada em 2006.

Este guia é para todos os brasileiros. Alguns destes serão trabalhadores cujo ofício envolve a promoção da saúde da população, incluindo profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores, formadores de recursos humanos e outros. Esses trabalhadores serão fundamentais para a ampla divulgação deste material e para que o conteúdo seja compreendido por todos, incluídas as pessoas que tenham alguma dificuldade de leitura.

Almeja-se que este guia seja utilizado nas casas das pessoas, nas unidades de saúde, nas escolas e em todo e qualquer espaço onde atividades de promoção da saúde tenham lugar, como centros comunitários, centros de referência de assistência social, sindicatos, centros de formação de trabalhadores e sedes de movimentos sociais.

Embora o foco deste material seja a promoção da saúde e a prevenção de enfermidades, suas recomendações poderão ser úteis a todos aqueles que padeçam de doenças específicas. Neste caso, é imprescindível que nutricionistas adaptem as recomendações às condições específicas de cada pessoa, apoiando profissionais de saúde na organização da atenção nutricional.

Orientações específicas sobre alimentação de crianças menores de dois anos, consistentes com as recomendações gerais deste guia, são encontradas em outras publicações do Ministério da Saúde.

O QUE VOCÊ ENCONTRA NESTE GUIA

O capítulo 1 descreve os princípios que nortearam sua elaboração. Estes princípios justificam, de início, o tratamento abrangente dado à relação entre alimentação e saúde, levando em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos, refeições e dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

A seguir, esses princípios fundamentam a proposição de recomendações que consideram o cenário da evolução da alimentação e da saúde no Brasil e a interdependência entre alimentação adequada e saudável e sustentabilidade do sistema alimentar. Por fim, apoiam o uso que este guia faz do conhecimento gerado por diferentes saberes e sustentam o seu compromisso com a ampliação da autonomia das pessoas nas escolhas alimentares e com a defesa do direito humano à alimentação adequada e saudável.

O capítulo 2 enuncia recomendações gerais sobre a escolha de alimentos. Estas recomendações, consistentes com os princípios orientadores deste guia, propõem que alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, sejam a base da alimentação.

O capítulo 3 traz orientações sobre como combinar alimentos na forma de refeições. Essas orientações se baseiam em refeições consumidas por uma parcela substancial da população brasileira que ainda baseia sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados e em preparações culinárias feitas com esses alimentos.

O capítulo 4 traz orientações sobre o ato de comer e a comensalidade, abordando as circunstâncias – tempo e foco, espaço e companhia – que influenciam o aproveitamento dos alimentos e o prazer proporcionado pela alimentação.

O capítulo 5 examina fatores que podem ser obstáculos para a adesão das pessoas às recomendações deste guia – informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade – e propõe para sua superação a combinação de ações no plano pessoal e familiar e no plano do exercício da cidadania.

As recomendações deste guia são oferecidas de forma sintetizada em "Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável".

Em uma seção final, são relacionadas sugestões de leituras adicionais, organizadas por capítulos, as quais aprofundam os temas abordados e discutidos neste material.

CAPÍTULO 1. PRINCÍPIOS

Toda ação humana estruturada é implícita ou explicitamente guiada por princípios. A formulação de guias alimentares não foge a esta regra. Os princípios que orientaram a elaboração deste guia são apresentados neste capítulo.

ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde. Igualmente importantes para a saúde são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre eles e suas formas de preparo, as características do modo de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares.

A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com os estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a incidência de determinadas doenças. Esses estudos foram

fundamentais para a formulação de políticas e ações destinadas a prevenir carências nutricionais específicas (como a de proteínas, vitaminas e minerais) e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal.

Entretanto, o efeito de nutrientes individuais foi se mostrando progressivamente insuficiente para explicar a relação entre alimentação e saúde. Vários estudos mostram, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas no fornecimento de medicamentos ou suplementos que contêm os nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Esses estudos indicam que o efeito benéfico sobre a prevenção de doenças advém do alimento em si e das combinações de nutrientes e outros compostos químicos que fazem parte da matriz do alimento, mais do que de nutrientes isolados.

Outros estudos revelam que os efeitos positivos sobre a saúde de padrões tradicionais de alimentação, como a chamada "dieta mediterrânea", devem ser atribuídos menos a alimentos individuais e mais ao conjunto de alimentos que integram aqueles padrões e à forma como são preparados e consumidos. Há igualmente evidências de que circunstâncias que envolvem o consumo de alimentos – por exemplo, comer sozinho, sentado no sofá e diante da televisão ou compartilhar uma refeição, sentado à mesa com familiares ou amigos – são importantes para determinar quais serão consumidos e, mais importante, em que quantidades.

Finalmente, alimentos específicos, preparações culinárias que resultam da combinação e preparo desses alimentos e modos de comer particulares constituem parte importante da cultura de uma sociedade e, como tal, estão fortemente relacionados com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas, com a sensação de autonomia, com o prazer propiciado pela alimentação e, consequentemente, com o seu estado de bem-estar.

Por olhar de forma abrangente a alimentação e sua relação com a saúde e o bem-estar, as recomendações deste guia levam em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos, preparações culinárias e as dimensões culturais e sociais das práticas alimentares.

RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO DEVEM ESTAR EM SINTONIA COM SEU TEMPO

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

Padrões de alimentação estão mudando rapidamente na grande maioria dos países e, em particular, naqueles economicamente emergentes. As principais mudanças envolvem a substituição de alimentos *in natura* ou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo. Essas transformações, observadas com grande intensidade no Brasil, determinam, entre outras consequências, o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias.

Na maioria dos países e, novamente, em particular naqueles economicamente emergentes como o Brasil, a frequência da obesidade e do diabetes vem aumentando rapidamente. De modo semelhante, evoluem outras doenças crônicas relacionadas ao consumo excessivo de calorias e à oferta desequilibrada de nutrientes na alimentação, como a hipertensão (pressão alta), doenças do coração e certos tipos de câncer. Inicialmente apresentados como doenças de pessoas com idade mais avançada, muitos desses problemas atingem agora adultos jovens e mesmo adolescentes e crianças.

Em contraste com a obesidade, a tendência mundial de evolução da desnutrição tem sido de declínio, embora haja grandes variações entre os países e ainda que o problema persista com magnitude importante na maioria dos países menos desenvolvidos. No Brasil, como resultado de políticas públicas bem-sucedidas de distribuição da renda, de erradicação da pobreza absoluta e de ampliação do acesso da população a serviços básicos de saúde, saneamento e educação, o declínio da desnutrição, e de doenças infecciosas associadas a essa condição, foi excepcional nos últimos anos. Com a continuidade dessas políticas públicas e o aperfeiçoamento de programas de

controle de carências específicas de micronutrientes em grupos vulneráveis da população, projeta-se o controle da desnutrição em futuro próximo.

Sintonizado com seu tempo, este guia oferece recomendações para promover a alimentação adequada e saudável e, nessa medida, acelerar o declínio da desnutrição e reverter as tendências desfavoráveis de aumento da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação.

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.

A depender de suas características, o sistema de produção e distribuição dos alimentos pode promover justiça social e proteger o ambiente; ou, ao contrário, gerar desigualdades sociais e ameaças aos recursos naturais e à biodiversidade.

Aspectos que definem o impacto social do sistema alimentar incluem: tamanho e uso das propriedades rurais que produzem os

alimentos; autonomia dos agricultores na escolha de sementes, de fertilizantes e de formas de controle de pragas e doenças; condições de trabalho e exposição a riscos ocupacionais; papel e número de intermediários entre agricultores e consumidores; capilaridade do sistema de comercialização; geração de oportunidades de trabalho e renda ao longo da cadeia alimentar; e partilha do lucro gerado pelo sistema entre capital e trabalho.

Em relação ao impacto ambiental de diferentes formas de produção e distribuição dos alimentos, há de se considerar aspectos como técnicas empregadas para conservação do solo; uso de fertilizantes orgânicos ou sintéticos; plantio de sementes convencionais ou transgênicas; controle biológico ou químico de pragas e doenças; formas intensivas ou extensivas de criação de animais; uso de antibióticos; produção e tratamento de dejetos e resíduos; conservação de florestas e da biodiversidade; grau e natureza do processamento dos alimentos; distância entre produtores e consumidores; meios de transporte; e a água e a energia consumidas ao longo de toda a cadeia alimentar.

Recentemente, na maior parte do mundo, as formas de produzir e distribuir alimentos vêm se modificando de forma desfavorável para a distribuição social das riquezas, assim como para a autonomia dos agricultores, a geração de oportunidades de trabalho e renda, a proteção dos recursos naturais e da biodiversidade e a produção de alimentos seguros e saudáveis.

Estão perdendo força sistemas alimentares centrados na agricultura familiar, em técnicas tradicionais e eficazes de cultivo e manejo do solo, no uso intenso de mão de obra, no cultivo consorciado de vários alimentos combinado à criação de animais, no processamento mínimo dos alimentos realizado pelos próprios agricultores ou por indústrias locais e em uma rede de distribuição de grande capilaridade integrada por mercados, feiras e pequenos comerciantes. No lugar, surgem sistemas alimentares que operam baseados em monoculturas que fornecem matérias-primas para a produção de alimentos ultraprocessados ou para rações usadas na criação intensiva de animais. Esses sistemas dependem de grandes extensões de terra, do uso intenso de mecanização, do alto consumo de água e de combustíveis, do emprego de fertilizantes químicos, sementes

transgênicas, agrotóxicos e antibióticos e, ainda, do transporte por longas distâncias. Completam esses sistemas alimentares grandes redes de distribuição com forte poder de negociação de preços em relação a fornecedores e a consumidores finais.

Este guia leva em conta as formas pelas quais os alimentos são produzidos e distribuídos, privilegiando aqueles cujo sistema de produção e distribuição seja socialmente e ambientalmente sustentável.

DIFERENTES SABERES GERAM O CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES

Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas, o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes.

Conhecimentos gerados por estudos experimentais ou clínicos são importantes para a formulação de recomendações sobre alimentação na medida em que fornecem a base para se entender como diferentes componentes dos alimentos interagem com a fisiologia e o metabolismo. Graças a esses estudos, sabemos sobre as várias funções dos nutrientes no organismo humano. Pesquisas mais recentes têm demonstrado a existência nos alimentos de vários compostos químicos com atividade biológica, destacando-se a presença de compostos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias em alimentos como frutas, legumes, verduras, castanhas, nozes e peixes. Os efeitos da interação entre nutrientes e outros compostos com atividade biológica é outra área na qual importantes descobertas científicas têm sido feitas.

Estudos populacionais em alimentação e nutrição são essenciais para determinar a relevância prática de conhecimentos obtidos por pesquisas experimentais e clínicas e, às vezes, para gerar hipóteses que serão investigadas por aqueles estudos. Além disso, combinados a estudos

antropológicos, estudos populacionais provêm preciosas informações sobre padrões vigentes de alimentação, sua distribuição social e tendência de evolução. Essas informações são essenciais para assegurar que recomendações sobre alimentação sejam consistentes, apropriadas e factíveis, respeitando a identidade e a cultura alimentar da população.

Padrões tradicionais de alimentação, desenvolvidos e transmitidos ao longo de gerações, são fontes essenciais de conhecimentos para a formulação de recomendações que visam promover a alimentação adequada e saudável. Esses padrões resultam do acúmulo de conhecimentos sobre as variedades de plantas e de animais que mais bem se adaptaram às condições do clima e do solo, sobre as técnicas de produção que se mostraram mais produtivas e sustentáveis e sobre as combinações de alimentos e preparações culinárias que bem atendiam à saúde e ao paladar humanos. O processo de seleção subjacente ao período de desenvolvimento dos padrões tradicionais de alimentação constitui verdadeiro experimento natural e, nesta qualidade, deve ser considerado pelos guias alimentares.

Este guia baseia suas recomendações em conhecimentos gerados por estudos experimentais, clínicos, populacionais e antropológicos, bem como em conhecimentos implícitos na formação dos padrões tradicionais de alimentação.

GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES

O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

A ampliação da autonomia nas escolhas de alimentos implica o fortalecimento das pessoas, famílias e comunidades para se tornarem

agentes produtores de sua saúde, desenvolvendo a capacidade de autocuidado e também de agir sobre os fatores do ambiente que determinam sua saúde.

A constituição da autonomia para escolhas mais saudáveis no campo da alimentação depende do próprio sujeito, mas também do ambiente onde ele vive. Ou seja, depende da capacidade individual de fazer escolhas de governar e produzir a própria vida e também de condições externas ao sujeito, incluindo a forma de organização da sociedade e suas leis, os valores culturais e o acesso à educação e a serviços de saúde.

Adotar uma alimentação saudável não é meramente questão de escolha individual. Muitos fatores – de natureza física, econômica, política, cultural ou social – podem influenciar positiva ou negativamente o padrão de alimentação das pessoas. Por exemplo, morar em bairros ou territórios onde há feiras e mercados que comercializam frutas, verduras e legumes com boa qualidade torna mais factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Outros fatores podem dificultar a adoção desses padrões, como o custo mais elevado dos alimentos minimamente processados diante dos ultraprocessados, a necessidade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição intensa à publicidade de alimentos não saudáveis.

Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras da saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas, contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam desenvolvidas por diversos setores, incluindo saúde, educação, desenvolvimento social, desenvolvimento agrário e habitação.

Este guia foi elaborado com o objetivo de facilitar o acesso das pessoas, famílias e comunidades a conhecimentos sobre características e determinantes de uma alimentação adequada e saudável, possibilitando que ampliem a autonomia para fazer melhores escolhas para sua vida, reflitam sobre as situações cotidianas, busquem mudanças em si próprios e no ambiente onde vivem, contribuam para a garantia da segurança alimentar e nutricional para todos e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

OS CINCO PRINCÍPIOS QUE ORIENTARAM A ELABORAÇÃO DESTE GUIA

Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Alimentação diz respeito à ingestão de nutrientes, como também aos alimentos que contêm e fornecem os nutrientes, a como alimentos são combinados entre si e preparados,, a características do modo de comer e às dimensões culturais e sociais das práticas alimentares. Todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar.

Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo

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

Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar social 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 dos recursos naturais e da biodiversidade.

Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares

Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas, o conhecimento necessário para elaborar recomendações sobre alimentação é gerado por diferentes saberes.

Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares

O acesso a informações confiáveis sobre características e determinantes da alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares e para que exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

CAPÍTULO 2. A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Este capítulo apresenta recomendações gerais que orientam a escolha de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada e, ao mesmo tempo, promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis. Essas recomendações foram elaboradas de acordo com os princípios explicitados no capítulo anterior e, como as demais recomendações deste guia, visam a maximizar a saúde e o bem-estar de todos, agora e no futuro.

As recomendações deste capítulo dão grande importância ao tipo de processamento a que são submetidos os alimentos antes de sua aquisição, preparo e consumo. Como se verá mais à frente, o tipo de processamento empregado na produção deles condiciona o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação, além de influenciar com quais outros alimentos serão consumidos, em quais circunstâncias (quando, onde, com quem) e, mesmo, em que quantidade. O impacto social e ambiental da produção também é influenciado pelo tipo de processamento utilizado.

Quatro categorias de alimentos, definidas de acordo com o tipo de processamento empregado na sua produção, são abrangidas pelas recomendações deste capítulo.

A primeira reúne alimentos *in natura* ou minimamente processados. Alimentos *in natura* são aqueles obtidos diretamente de plantas ou de animais (como folhas e frutos ou ovos e leite) e adquiridos para consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza. Alimentos minimamente processados são alimentos *in*

natura que, antes de sua aquisição, foram submetidos a alterações mínimas. Exemplos incluem grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, raízes e tubérculos lavados, cortes de carne resfriados ou congelados e leite pasteurizado.

A segunda categoria corresponde a produtos extraídos de alimentos *in natura* ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Exemplos desses produtos são: óleos, gorduras, açúcar e sal.

A terceira categoria corresponde a produtos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar a um alimento *in natura* ou minimamente processado, como legumes em conserva, frutas em calda, queijos e pães.

A quarta categoria corresponde a produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento e vários ingredientes, muitos deles de uso exclusivamente industrial. Exemplos incluem refrigerantes, biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote" e "macarrão instantâneo".

A seguir, apresentamos as sugestões para o consumo das quatro categorias de alimentos consideradas por este guia. As recomendações são acompanhadas por uma definição detalhada de cada categoria, por uma lista dos alimentos que dela fazem parte e pelas razões principais que justificam as orientações feitas quanto ao seu consumo.

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

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

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.

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 são adquiridos para o consumo sem que tenham sofrido qualquer alteração após deixarem a natureza.

A aquisição de alimentos *in natura* é limitada a algumas variedades como frutas, legumes, verduras, raízes, tubérculos e ovos. E, ainda assim, é comum que mesmo esses alimentos sofram alguma alteração antes de serem adquiridos, como limpeza, remoção de partes não comestíveis e refrigeração. Outros alimentos como arroz, feijão, leite e carne são comumente adquiridos após

secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento ou congelamento. Outros grãos como os de milho e trigo e raízes como a mandioca costumam ainda ser moídos e consumidos na forma de farinhas ou de massas feitas de farinhas e água, como o macarrão. O leite pode ser fermentado e consumido na forma de iogurtes e coalhadas.

Limpeza, remoção de partes não comestíveis, secagem, embalagem, pasteurização, resfriamento, congelamento, moagem e fermentação são exemplos de processos mínimos que transformam alimentos *in natura* em minimamente processados. Note-se que, como em todo processamento mínimo, não há agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento.

Alimentos *in natura* tendem a se deteriorar muito rapidamente e esta é a principal razão para que sejam minimamente processados antes de sua aquisição. Processos mínimos aumentam a duração dos alimentos *in natura*, preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento. E podem também abreviar as etapas da preparação (limpeza e remoção de partes não comestíveis) ou facilitar a sua digestão ou torná-los mais agradáveis ao paladar (moagem, fermentação).

Em algumas situações, técnicas de processamento mínimo, como o polimento excessivo de grãos, podem diminuir o conteúdo de nutrientes dos alimentos e, nesses casos, deve-se preferir o alimento menos processado (como a farinha de trigo menos refinada e o arroz integral). Entretanto, na grande maioria das vezes, os benefícios do processamento mínimo superam eventuais desvantagens.

O quadro a seguir define a categoria de alimentos *in natura* ou minimamente processados e oferece uma lista detalhada de exemplos. Na sequência, são apresentadas as justificativas que amparam a recomendação deste guia de fazer deles a base da alimentação.

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

O que são?

Alimentos *in natura* são obtidos diretamente de plantas ou de animais e não sofrem qualquer alteração após deixar a natureza.

Alimentos minimamente processados correspondem a alimentos in natura que foram submetidos a processos de limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, fracionamento, moagem, secagem, fermentação, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de sal, açúcar, óleos, gorduras ou outras substâncias ao alimento original.

Exemplos:

Legumes, verduras, frutas, batata, mandioca e outras raízes e tubérculos in natura ou embalados, fracionados, refrigerados ou congelados;

arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado;

milho em grão ou na espiga, grãos de trigo e de outros cereais;

feijão de todas as cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; cogumelos frescos ou secos;

frutas secas, sucos de frutas e sucos de frutas pasteurizados e sem adição de açúcar ou outras substâncias;

castanhas, nozes, amendoim e outras oleaginosas sem sal ou açúcar; cravo, canela, especiarias em geral e ervas frescas ou secas;

farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e macarrão ou massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água;

carnes de gado, de porco e de aves e pescados frescos, resfriados ou congelados;

leite pasteurizado, ultrapasteurizado ('longa vida') ou em pó, iogurte (sem adição de açúcar);

ovos;

chá, café, e água potável.

Por que basear a alimentação em uma grande variedade de alimentos in natura *ou minimamente processados e de origem predominantemente vegetal?*

RAZÕES BIOLÓGICAS E CULTURAIS

Alimentos *in natura* ou minimamente processados variam amplamente quanto à quantidade de energia ou calorias por grama (densidade de energia ou calórica) e quanto à quantidade de nutrientes por caloria (teor de nutrientes).

Alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que necessitamos, mas não contêm fibra e podem apresentar elevada quantidade de calorias por grama e teor excessivo de gorduras não saudáveis (chamadas gorduras saturadas), características que podem favorecer o risco de obesidade, de doenças do coração e de outras doenças crônicas.

Por sua vez, alimentos de origem vegetal costumam ser boas fontes de fibras e de vários nutrientes e geralmente têm menos calorias por grama do que os de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer, na proporção adequada, todos os nutrientes de que necessitamos.

De fato, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos o teor de nutrientes que seu organismo requer. Isso explica a razão de a espécie humana ter evoluído de modo a se tornar apta a consumir grande variedade de alimentos. Também explica porque diversas sociedades e sistemas alimentares tradicionais se estabeleceram combinando alimentos de origem vegetal com perfis de nutrientes que se complementam e consumindo pequenas quantidades de alimentos de origem animal.

Exemplos de combinações de alimentos de origem vegetal que se complementam do ponto de vista nutricional são encontrados na mistura de cereais com leguminosas (comum na culinária mexicana e presente no nosso arroz com feijão), de cereais com legumes e verduras (comum na culinária de países asiáticos e presente no arroz com jambu do Pará), de tubérculos com leguminosas (comum em

países africanos e presente no nosso tutu com feijão) e de cereais ou tubérculos com frutas (comum em várias culinárias e presente no arroz com pequi de Goiás e na farinha de mandioca com açaí da Amazônia).

Em muitas das culinárias tradicionais, carnes, peixes e ovos são consumidos como parte de preparações culinárias que têm como base alimentos oriundos de plantas. A adição de alimentos de origem animal acrescenta sabor à comida, realça o sabor de cereais, feijões, legumes, verduras e tubérculos e melhora a composição nutricional da preparação final. Papel semelhante tem a adição às preparações de alimentos de sabor intenso como alho, cebola, pimentas, manjericão e coentro.

Com a complementação de pequenas quantidades de alimentos de origem animal, combinações de alimentos de origem vegetal – vários tipos de grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas e castanhas – constituem base excelente para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa e culturalmente apropriada.

RAZÕES SOCIAIS E AMBIENTAIS

A opção por vários tipos de alimentos de origem vegetal e pelo limitado consumo de alimentos de origem animal implica indiretamente a opção por um sistema alimentar socialmente mais justo e menos estressante para o ambiente físico, para os animais e para a biodiversidade em geral.

O consumo de arroz, feijão, milho, mandioca, batata e vários tipos de legumes, verduras e frutas tem como consequência natural o estímulo da agricultura familiar e da economia local, favorecendo assim formas solidárias de viver e produzir e contribuindo para promover a biodiversidade e para reduzir o impacto ambiental da produção e distribuição dos alimentos.

A diminuição da demanda por alimentos de origem animal reduz notavelmente as emissões de gases de efeito estufa (responsáveis pelo aquecimento do planeta), o desmatamento decorrente da criação de novas áreas de pastagens e o uso intenso de água.

O menor consumo de alimentos de origem animal diminui ainda

a necessidade de sistemas intensivos de produção animal, que são particularmente nocivos ao meio ambiente. Típica desses sistemas é a aglomeração de animais, que, além de estressá-los, aumenta a produção de dejetos por área e a necessidade do uso contínuo de antibióticos, resultando em poluição do solo e aumento do risco de contaminação de águas subterrâneas e dos rios, lagos e açudes da região.

Sistemas intensivos de produção animal consomem grandes quantidades de rações fabricadas com ingredientes fornecidos por monoculturas de soja e de milho. Essas monoculturas, por sua vez, dependem de agrotóxicos e do uso intenso de fertilizantes químicos, condições que acarretam riscos ao meio ambiente, seja por contaminação das fontes de água, seja pela degradação da qualidade do solo e aumento da resistência de pragas, seja ainda pelo comprometimento da biodiversidade. O uso intenso de água e o emprego de sementes geneticamente modificadas (transgênicas), comuns às monoculturas de soja e de milho, mas não restritos a elas, são igualmente motivo de preocupações ambientais.

Alimentos de origem vegetal ou animal oriundos de sistemas que promovem o uso sustentável dos recursos naturais, que produzem alimentos livres de contaminantes, que protegem a biodiversidade, que contribuem para a desconcentração das terras produtivas e para a criação de trabalho e que, ao mesmo tempo, respeitam e aperfeiçoam saberes e formas de produção tradicionais são chamados de alimentos orgânicos e de base agroecológica.

Quanto mais pessoas buscarem por alimentos orgânicos e de base agroecológica, maior será o apoio que os produtores da agroecologia familiar receberão e mais próximos estaremos de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

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 produtos são utilizados nas cozinhas das casas das pessoas ou nas cozinhas de restaurantes para temperar, misturar e

cozinhar alimentos *in natura* ou minimamente processados e para com eles criar preparações culinárias agradáveis ao paladar. Sobre esta categoria de produtos, aplica-se a segunda recomendação deste capítulo.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

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

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

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias

Óleos vegetais (como os de soja, milho, girassol ou oliva), gorduras (como a manteiga e a gordura de coco), sal e açúcar são produtos alimentícios fabricados pela indústria com a extração de substâncias presentes em alimentos *in natura* ou, no caso do sal, presentes na natureza.

Esses produtos são utilizados pelas pessoas, nas cozinhas de suas casas ou em refeitórios e restaurantes, para temperar e cozinhar alimentos *in natura* ou minimamente processados e para criar preparações culinárias variadas e agradáveis ao paladar. Raramente são consumidos na ausência daqueles alimentos.

Óleos ou gorduras, por exemplo, são utilizados para cozinhar arroz e feijão, para refogar legumes, verduras e carnes, para fritar ovos e tubérculos e no preparo de caldos e sopas. Óleos são também adicionados em saladas de verduras e legumes como forma de tempero. O sal é usado como tempero em todas essas preparações. Ele também é usado no preparo culinário de conservas de legumes feitas em casa e é adicionado à massa de farinha de trigo e água usada no preparo culinário de tortas e pães caseiros. O açúcar de mesa é utilizado para criar doces caseiros à base de frutas, leite e ovos e para fazer bolos e tortas à base de farinhas. Óleos, gorduras, sal e açúcar não substituem alimentos *in natura* ou minimamente processados.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

O que são?

São produtos extraídos de alimentos *in natura* ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados nas cozinhas das casas e em refeitórios e restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, incluindo caldos e sopas, saladas, tortas, pães, bolos, doces e conservas.

Exemplos

Óleos de soja, de milho, de girassol ou de oliva, manteiga, banha de porco, gordura de coco, açúcar de mesa branco, demerara ou mascavo, sal de cozinha refinado ou grosso.

POR QUE ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR DEVEM SER UTILIZADOS EM PEQUENAS QUANTIDADES EM PREPARAÇÕES CULINÁRIAS?

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios com alto teor de nutrientes cujo consumo pode ser prejudicial à saúde: gorduras saturadas (presentes em óleos e gorduras, em particular nessas últimas), sódio (componente básico do sal de cozinha) e açúcar livre (presente no açúcar de mesa). O consumo excessivo de sódio e de gorduras saturadas aumenta o risco de doenças do coração, enquanto o consumo excessivo de açúcar aumenta o risco de cárie dental, de obesidade e de várias outras doenças crônicas.

Além disso, óleos, gorduras e açúcar têm elevada quantidade de calorias por grama. Óleos e gorduras têm 6 vezes mais calorias por grama do que grãos cozidos e 20 vezes mais do que legumes e verduras após cozimento. O açúcar tem 5 a 10 vezes mais calorias por grama do que a maioria das frutas.

Entretanto, dado que o sal, óleos, gorduras e açúcar são produtos usados para temperar e cozinhar alimentos, seu impacto sobre a qualidade nutricional da alimentação dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias.

É verdade que esses produtos tendem a ser bastante acessíveis, tanto porque podem ser estocados por muito tempo, como porque, em geral, não são caros. Isso pode favorecer o uso excessivo. Mas, utilizados com moderação e apropriadamente combinados com alimentos *in natura* ou minimamente processados, permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente balanceadas.

Como se verá no próximo capítulo deste guia, alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias feitas com base nesses alimentos e no uso de óleos, gorduras, sal e açúcar propiciam aos brasileiros uma alimentação de qualidade nutricional bastante superior à que seria propiciada por alimentos processados ou ultraprocessados, aos quais se referem as duas próximas recomendações.

ALIMENTOS PROCESSADOS

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

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.

Alimentos processados incluem alimentos em conserva, frutas em calda, queijos e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal

Alimentos processados são produtos relativamente simples e antigos fabricados essencialmente com a adição de sal ou açúcar (ou outra substância de uso culinário como óleo ou vinagre) a um alimento *in natura* ou minimamente processado. As técnicas de processamento desses produtos se assemelham a técnicas culinárias, podendo incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação. Alimentos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original.

Alimentos processados incluem conservas de alimentos inteiros preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre, frutas inteiras preservadas em açúcar, vários tipos de carne adicionada de sal e peixes conservados em sal ou óleo, queijos feitos de leite e sal (e micro-organismos usados para fermentar o leite) e pães feitos de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha).

Em todos os exemplos citados, o objetivo do processamento industrial é aumentar a duração de alimentos *in natura* ou minimamente processados – legumes, frutas, carnes, peixe, leite e farinha de trigo – e, frequentemente, torná-los mais agradáveis ao paladar.

Alimentos processados são frequentemente consumidos como ingredientes de preparações culinárias, como no caso do queijo adicionado ao macarrão e das carnes salgadas adicionadas ao feijão. Em outras vezes, como no caso de pães e peixes enlatados, alimentos processados compõem refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Mas, às vezes, sós ou em combinação com outros alimentos processados ou ultraprocessados, eles podem substituir alimentos *in natura* ou minimamente processados. Isso acontece, por exemplo, quando preparações culinárias são substituídas por sanduíches. Este uso dos alimentos processados não é recomendado por este guia.

ALIMENTOS PROCESSADOS

O que são?

Alimentos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar ou outra substância de uso culinário a alimentos *in natura* para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos como parte ou acompanhamento de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados.

Exemplos

Cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre; extrato ou concentrados de tomate (com sal e ou açúcar); frutas em calda e frutas cristalizadas; carne seca e toucinho; sardinha e atum enlatados; queijos; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal.

POR QUE LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS?

Embora o alimento processado mantenha a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento do qual deriva, os ingredientes e os métodos de processamento utilizados na fabricação alteram de modo desfavorável a composição nutricional.

A adição de sal ou açúcar, em geral em quantidades muito superiores às usadas em preparações culinárias, transforma o alimento original em fonte de nutrientes cujo consumo excessivo está associado a doenças do coração, obesidade e outras doenças crônicas.

Além disso, a perda de água que ocorre na fabricação de alimentos processados e a eventual adição de açúcar ou óleo transformam alimentos com baixa ou média quantidade de calorias por grama – por exemplo, leite, frutas, peixe e trigo – em alimentos de alta densidade calórica– queijos, frutas em calda, peixes em conserva de óleo e pães. A alimentação com alta densidade calórica, como já se disse, está associada ao risco de obesidade.

Pelas razões descritas acima, o consumo de alimentos processados deve ser limitado a pequenas quantidades, seja como ingredientes de preparações culinárias, seja como acompanhamento de refeições

baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados. No caso do seu consumo, é importante consultar o rótulo dos produtos para dar preferência àqueles com menor teor de sal ou açúcar.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Evite 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 *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

Alimentos ultraprocessados incluem biscoitos recheados e salgadinhos "de pacote", refrigerantes e macarrão "instantâneo"

A fabricação de alimentos ultraprocessados, feita em geral por indústrias de grande porte, envolve diversas etapas e técnicas de processamento e muitos ingredientes, incluindo sal, açúcar, óleos e gorduras e substâncias de uso exclusivamente industrial.

Ingredientes de uso industrial comuns nesses produtos incluem proteínas de soja e do leite, extratos de carnes, substâncias obtidas com o processamento adicional de óleos, gorduras, carboidratos e proteínas, bem

como substâncias sintetizadas em laboratório a partir de alimentos e de outras fontes orgânicas como petróleo e carvão. Muitas dessas substâncias sintetizadas atuam como aditivos alimentares cuja função é estender a duração dos alimentos ultraprocessados ou, mais frequentemente, dotá-los de cor, sabor, aroma e textura que os tornem extremamente atraentes.

Quando presentes, alimentos *in natura* ou minimamente processados representam proporção reduzida dos ingredientes de produtos ultraprocessados.

As técnicas de processamento utilizadas na fabricação de alimentos ultraprocessados incluem: tecnologias exclusivamente industriais, como a extrusão da farinha de milho para fazer salgadinhos "de pacote", versões industriais de técnicas culinárias, como o pré-processamento com fritura ou cozimento; e o emprego de embalagens sofisticadas em vários tamanhos e apropriadas para estocagem do produto ou para consumo imediato sem utensílios domésticos.

Alimentos ultraprocessados incluem vários tipos de guloseimas, bebidas adoçadas com açúcar ou adoçantes artificiais, pós para refrescos, embutidos e outros produtos derivados de carne e gordura animal, produtos congelados prontos para aquecer, produtos desidratados (como misturas para bolo, sopas em pó, "macarrão" instantâneo e "tempero" pronto), e uma infinidade de novos produtos que chegam ao mercado todos os anos, incluindo vários tipos de salgadinhos "de pacote", cereais matinais, barras de cereal, bebidas energéticas, entre muitos outros. Pães e produtos panificados tornam-se alimentos ultraprocessados quando, além da farinha de trigo, leveduras, água e sal, seus ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos.

Uma forma prática de distinguir alimentos ultraprocessados de alimentos processados é consultar a lista de ingredientes que, por lei, deve constar dos rótulos de alimentos embalados que possuem mais de um ingrediente. 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 (gordura vegetal hidrogenada, óleos interesterificados, xarope de frutose, isolados proteicos, agentes de massa, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores

de sabor e vários outros tipos de aditivos) indicam que o produto pertence à categoria de alimentos ultraprocessados.

Diferentemente dos alimentos processados, a imensa maioria dos ultraprocessados é consumida, ao longo do dia, substituindo alimentos como frutas, leite e água ou, nas refeições principais, no lugar de preparações culinárias. Portanto, alimentos ultraprocessados tendem a limitar o consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

O que são?

Alimentos ultraprocessados são formulações industriais feitas inteiramente ou majoritariamente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas), 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.

Exemplos

Vários tipos de biscoitos, sorvetes, balas e guloseimas em geral, cereais açucarados para o desjejum matinal, bolos e misturas para bolo, barras de cereal, sopas, macarrão e temperos 'instantâneos', molhos, salgadinhos "de pacote", refrescos e refrigerantes, iogurtes e bebidas lácteas adoçados e aromatizados, bebidas energéticas, produtos congelados e prontos para aquecimento como pratos de massas, pizzas, hambúrgueres e extratos de carne de frango ou peixe empanados do tipo *nuggets,* salsichas e outros embutidos, pães de forma, pães para hambúrguer ou *hot dog,* pães doces e produtos panificados cujos ingredientes incluem substâncias como gordura vegetal hidrogenada, açúcar, amido, soro de leite, emulsificantes e outros aditivos

POR QUE EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS?

Há muitas razões para evitar o consumo de alimentos ultraprocessados. Essas razões estão relacionadas à composição nutricional desses produtos, às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto que suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo têm sobre a cultura, a vida social e sobre o meio ambiente.

Alimentos ultraprocessados têm composição nutricional desbalanceada

Os ingredientes principais dos alimentos ultraprocessados fazem com que, com frequência, eles sejam ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares. É comum que apresentem alto teor de sódio, por conta da adição de grandes quantidades de sal, necessárias para estender a duração dos produtos e intensificar o sabor, ou mesmo para encobrir sabores indesejáveis oriundos de aditivos ou de substâncias geradas pelas técnicas envolvidas no ultraprocessamento.

Para que tenham longa duração e não se tornem rançosos precocemente, os alimentos ultraprocessados são frequentemente fabricados com gorduras que resistem à oxidação, mas que tendem a obstruir as artérias que conduzem o sangue dentro do nosso corpo. São particularmente comuns em alimentos ultraprocessados óleos vegetais naturalmente ricos em gorduras saturadas e gorduras hidrogenadas, que, além de ricas em gorduras saturadas, contêm também gorduras trans.

Alimentos ultraprocessados tendem a ser muito pobres em fibras, que são essenciais para a prevenção de doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer. A ausência de fibras decorre da ausência ou da presença limitada de alimentos *in natura* ou minimamente processados nesses produtos. Essa mesma condição faz com que os alimentos ultraprocessados sejam pobres também em vitaminas, minerais e outras substâncias com atividade biológica que estão naturalmente presentes em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Em paralelo ao crescente conhecimento de profissionais de saúde e da população em geral acerca da composição nutricional desbalanceada dos alimentos ultraprocessados, nota-se aumento na oferta de versões reformuladas desses produtos, às vezes denominadas *light* ou *diet.* Entretanto, com frequência, a reformulação não traz benefícios claros. Por exemplo, quando o conteúdo de gordura do produto é reduzido à custa do aumento no conteúdo de açúcar ou vice-versa. Ou quando se adicionam fibras ou micronutrientes sintéticos aos produtos, sem a garantia de que o nutriente adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos.

O problema principal com alimentos ultraprocessados reformulados é o risco de serem vistos como produtos saudáveis, cujo consumo não precisaria mais ser limitado. A publicidade desses produtos explora suas alegadas vantagens diante dos produtos regulares ("menos calorias", "adicionado de vitaminas e minerais"), aumentando as chances de que sejam vistos como saudáveis pelas pessoas.

Assim, em resumo, a composição nutricional desbalanceada inerente à natureza dos ingredientes dos alimentos ultraprocessados favorece doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais. Ademais, embora cada aditivo utilizado nesses produtos tenha que passar por testes e ser aprovado por autoridades sanitárias, os efeitos de longo prazo sobre a saúde e o efeito cumulativo da exposição a vários aditivos nem sempre são bem conhecidos.

Alimentos ultraprocessados favorecem o consumo excessivo de calorias

Alimentos ultraprocessados "enganam" os dispositivos de que nosso organismo dispõe para regular o balanço de calorias. Em essência, esses dispositivos (situados no sistema digestivo e no cérebro) são responsáveis por fazer com que as calorias ingeridas por meio dos alimentos igualem as calorias gastas com o funcionamento do organismo e com a atividade física. Dito de modo bastante simplificado, esses dispositivos tendem a subestimar as calorias que provêm de alimentos ultraprocessados e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão desses produtos não ocorre ou ocorre tardiamente.

Como consequência, quando consumimos alimentos ultraprocessados, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos; e calorias ingeridas e não gastas inevitavelmente acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a obesidade.

A elevada quantidade de calorias por grama, comum à maioria dos alimentos ultraprocessados, é um dos principais mecanismos que desregulam o balanço de energia e aumentam o risco de obesidade.

A quantidade de calorias dos alimentos ultraprocessados varia de cerca de duas e meia calorias por grama (maioria dos produtos panificados) a cerca de quatro calorias por grama (barras de cereal), podendo chegar a cinco calorias por grama, no caso de biscoitos recheados e salgadinhos "de pacote". Essa quantidade de calorias por grama é duas a cinco vezes maior que a da tradicional mistura de duas partes de arroz para uma de feijão.

Outros atributos comuns a muitos alimentos ultraprocessados podem comprometer os mecanismos que sinalizam a saciedade e controlam o apetite, favorecendo, assim, o consumo involuntário de calorias e aumentando o risco de obesidade. Entre esses atributos, destacam-se:

Hipersabor: com a "ajuda" de açúcares, gorduras, sal e vários aditivos, alimentos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente saborosos, quando não para induzir hábito ou mesmo para criar dependência. A publicidade desses produtos comumente chama a atenção, com razão, para o fato de que eles são "irresistíveis".

Comer sem atenção: a maioria dos alimentos ultraprocessados é formulada para ser consumida em qualquer lugar e sem a necessidade de pratos, talheres e mesas. É comum o seu consumo em casa enquanto se assiste a programas de televisão, na mesa de trabalho ou andando na rua. Essas circunstâncias, frequentemente lembradas na propaganda de alimentos ultraprocessados, também prejudicam a capacidade de o organismo "registrar" devidamente as calorias ingeridas.

Tamanhos gigantes: em face do baixo custo dos seus ingredientes, é comum que muitos alimentos ultraprocessados sejam comercializados em recipientes ou embalagens gigantes e a preço apenas ligeiramente superior ao de produtos em tamanho regular. Diante da exposição a recipientes ou embalagens gigantes, é maior o risco do consumo involuntário de calorias e maior, portanto, o risco de obesidade.

Calorias líquidas: no caso de refrigerantes, refrescos e muitos outros produtos prontos para beber, o aumento do risco de obesidade é em

função da comprovada menor capacidade que o organismo humano tem de "registrar" calorias provenientes de bebidas adoçadas.

Como a alta densidade calórica e os demais atributos que induzem o consumo excessivo de calorias são intrínsecos à natureza dos alimentos ultraprocessados, a estratégia de reformulação aqui é pouco aplicável.

Alimentos ultraprocessados tendem a afetar negativamente a cultura, a vida social e o ambiente

As razões descritas até aqui, tomadas em conjunto, já seriam suficientes para justificar a recomendação de evitar o uso de alimentos ultraprocessados, que, por natureza, não são saudáveis.

Mas há outras razões para evitá-los. Estas são relativas ao impacto da sua produção, distribuição, comercialização e consumo na cultura, na vida social e no ambiente, afetando também, indiretamente, a saúde e o bem-estar das pessoas.

Impacto na cultura: marcas, embalagens, rótulos e conteúdo de alimentos ultraprocessados tendem a ser idênticos em todo o mundo. As marcas mais conhecidas são promovidas por campanhas publicitárias milionárias e muito agressivas, incluindo o lançamento, todos os anos, de centenas de produtos que sugerem falso sentido de diversidade. Diante dessas campanhas, culturas alimentares genuínas passam a ser vistas como desinteressantes, especialmente pelos jovens. A consequência é a promoção do desejo de consumir mais e mais para que as pessoas tenham a sensação de pertencer a uma cultura moderna e superior.

Impacto na vida social: alimentos ultraprocessados são formulados e embalados para serem consumidos sem necessidade de qualquer preparação, a qualquer hora e em qualquer lugar. O seu uso torna a preparação de alimentos, a mesa de refeições e o compartilhamento da comida totalmente desnecessários. Seu consumo ocorre com frequência sem hora fixa, muitas vezes quando a pessoa vê televisão ou trabalha no computador, quando ela caminha na rua, dirige um veículo ou fala no telefone, e em outras ocasiões de relativo

isolamento. A “interação social” usualmente mostrada na propaganda desses produtos esconde essa realidade.

Impacto no ambiente: a manufatura, distribuição e comercialização de alimentos ultraprocessados são potencialmente danosas para o ambiente e, conforme a escala da sua produção, ameaçam a sustentabilidade do planeta. Isso fica simbolicamente demonstrado nas pilhas de embalagens desses produtos descartadas no ambiente, muitas não biodegradáveis, que desfiguram a paisagem e requerem o uso crescente de novos espaços e de novas e dispendiosas tecnologias de gestão de resíduos. A demanda por açúcar, óleos vegetais e outras matérias-primas comuns na fabricação de alimentos ultraprocessados estimula monoculturas dependentes de agrotóxicos e uso intenso de fertilizantes químicos e de água, em detrimento da diversificação da agricultura. A sequência de processos envolvidos com a manufatura, distribuição e comercialização desses produtos envolve longos percursos de transporte e, portanto, grande gasto de energia e emissão de poluentes. A quantidade de água utilizada nas várias etapas da sua produção é imensa. A consequência comum é a degradação e a poluição do ambiente, a redução da biodiversidade e o comprometimento de reservas de água, de energia e de muitos outros recursos naturais.

Por todas as razões descritas acima, alimentos ultraprocessados devem ser evitados.

A REGRA DE OURO

PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS IN NATURA *OU MINIMAMENTE PROCESSADOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS*

A regra que facilita a observação das quatro recomendações gerais feitas neste capítulo é simples como devem ser as regras de ouro: prefira sempre alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.

Ou seja: opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque comida feita na hora (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária (sopas "de pacote", macarrão "instantâneo", pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas); e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.

FINALMENTE

Este capítulo abordou o valor dos alimentos *in natura* ou minimamente processados, das substâncias usadas para temperar e cozinhar esses alimentos e criar preparações culinárias e dos alimentos processados e ultraprocessados. Dele resultam quatro recomendações gerais para proteger e promover nossa saúde e bem-estar, agora e no futuro, e uma regra de ouro que facilita a observação dessas recomendações. As recomendações e a regra de ouro, lembradas uma vez mais ao final deste capítulo, são universais e, portanto, podem se aplicar às populações de todos os países. Orientações específicas para a população brasileira, que detalham aquelas recomendações, são apresentadas no próximo capítulo deste guia.

QUATRO RECOMENDAÇÕES E UMA REGRA DE OURO

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

Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, são a base de uma alimentação nutricionalmente equilibrada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.

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

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 torná-la nutricionalmente desbalanceada.

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*

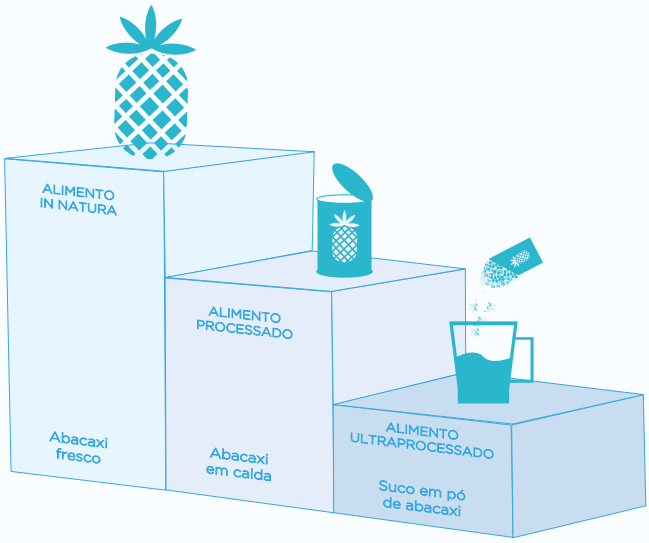
Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compotas de frutas, queijos e pães – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam.

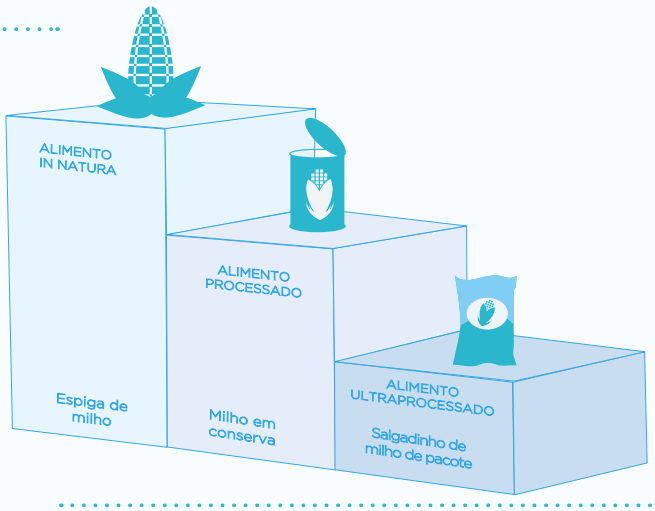
Evite alimentos ultraprocessados

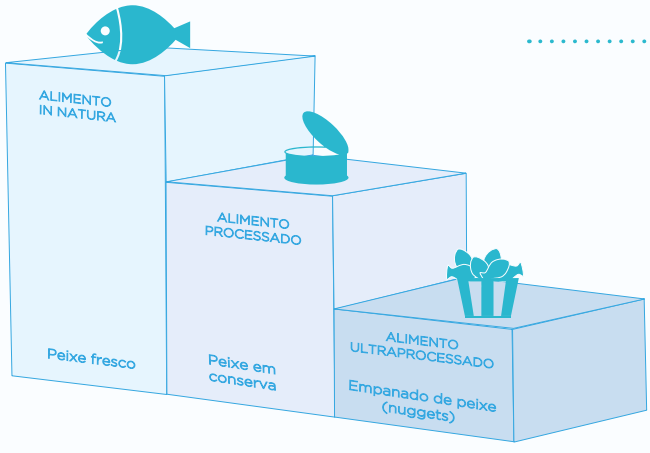
Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, "salgadinhos de pacote", refrigerantes e "macarrão instantâneo" – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos *in natura*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

A regra de ouro. Prefira sempre alimentos in natura *ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados*

Opte por água, leite e frutas no lugar de refrigerantes, bebidas lácteas e biscoitos recheados; não troque a "comida feita na hora" (caldos, sopas, saladas, molhos, arroz e feijão, macarronada, refogados de legumes e verduras, farofas, tortas) por produtos que dispensam preparação culinária ("sopas de pacote", "macarrão instantâneo", pratos congelados prontos para aquecer, sanduíches, frios e embutidos, maioneses e molhos industrializados, misturas prontas para tortas) e fique com sobremesas caseiras, dispensando as industrializadas.


ALIMENTO IN NATURA
Abacaxi fresco
ALIMENTO PROCESSADO
Abacaxi em calda
ALIMENTO ULTRAPROCESSADO
Suco em pó de abacaxi


ALIMENTO IN NATURA
Espiga de milho
ALIMENTO PROCESSADO
Milho em conserva
ALIMENTO ULTRAPROCESSADO
Salgadinho de milho de pacote


ALIMENTO IN NATURA
Peixe fresco
ALIMENTO PROCESSADO
Peixe em conserva
ALIMENTO ULTRAPROCESSADO
Empanado de peixe (nuggets)

CAPÍTULO 3. DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

No capítulo anterior, apresentamos recomendações gerais sobre a escolha de alimentos visando compor uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de sistemas alimentares socialmente e ambientalmente sustentáveis.

Em essência, dissemos que a base dessa alimentação consiste na grande variedade de alimentos *in natura* ou minimamente processados, predominantemente de origem vegetal, e nas preparações culinárias feitas com esses alimentos. Também dissemos que alimentos processados podem integrar a alimentação desde que consumidos em pequenas quantidades e sempre como parte ou acompanhamento de preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Alimentos ultraprocessados devem ser evitados.

Este capítulo fornece orientações específicas para a população brasileira sobre como combinar alimentos na forma de refeições. Conforme será detalhado na primeira seção do capítulo, essas orientações se baseiam no consumo alimentar de brasileiros que privilegiam em sua alimentação alimentos *in natura* ou minimamente processados. Na seção seguinte, mostraremos exemplos de refeições consumidas por esses brasileiros. Em uma seção final, forneceremos informações que permitem a multiplicação desses exemplos.

A ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS

As características da alimentação brasileira descritas a seguir resultam de análises da Pesquisa de Orçamentos

Familiares (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre maio de 2008 e maio de 2009. Essas análises foram feitas especialmente para apoiar a elaboração deste guia.

A POF 2008-2009 estudou detalhadamente a alimentação de uma amostra de mais de 30 mil brasileiros com dez ou mais anos de idade e representativa de todas as regiões do País, de suas áreas urbanas e rurais e dos vários estratos socioeconômicos da população. Todos os alimentos que esses brasileiros consumiram durante dois dias da semana, em casa ou fora de casa, foram cuidadosamente registrados.

Embora pesquisas anteriores do IBGE indiquem forte tendência de aumento no consumo de alimentos ultraprocessados, a POF 2008-2009 mostra que alimentos *in natura* ou minimamente processados e preparações culinárias feitas com esses alimentos ainda correspondem, em termos do total de calorias consumidas, a quase dois terços da alimentação dos brasileiros.

Arroz e feijão correspondem a quase um quarto da alimentação. A seguir, aparecem carnes de gado ou de porco (carnes vermelhas), carne de frango, leite, raízes e tubérculos (em especial, mandioca e batata), frutas, peixes, legumes e verduras e ovos.

Entre os alimentos processados ou ultraprocessados, os que fornecem mais calorias são pães e sanduíches, bolos industriais, biscoitos doces e guloseimas em geral, refrigerantes, "salgadinhos de pacote", bebidas lácteas, salsichas e outros embutidos e queijos.

Análises da POF 2008-2009, de grande relevância para as recomendações deste guia, mostram que, em seu conjunto, alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações culinárias apresentam composição nutricional muito superior à do conjunto de alimentos processados ou ultraprocessados.

A superioridade dos alimentos *in natura* ou minimamente processados é particularmente evidente com relação a nutrientes cujo teor na alimentação brasileira, segundo critérios da Organização Mundial da Saúde,

é considerado insuficiente (como no caso de fibras e alguns minerais e vitaminas), ou excessivo (como no caso do açúcar ou de gorduras não saudáveis gorduras saturadas e gorduras trans).

A POF 2008-2009 revela também que um quinto da população brasileira (cerca de 40 milhões de pessoas, se considerarmos todas as idades) ainda baseia sua alimentação largamente em alimentos *in natura* ou minimamente processados. Esses alimentos e suas preparações culinárias correspondem a 85% ou mais do total das calorias que consomem no dia. Análises da mesma pesquisa evidenciam que a alimentação desses brasileiros se aproxima das recomendações internacionais da Organização Mundial da Saúde para o consumo de proteína, de gorduras (vários tipos), de açúcar e de fibras e que o seu teor em vitaminas e minerais é, na maior parte das vezes, bastante superior ao teor médio observado no Brasil.

Pequenas mudanças no consumo desses brasileiros que baseiam sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados, incluindo o aumento na ingestão de legumes e verduras e a redução no consumo de carnes vermelhas, tornariam o perfil nutricional de sua alimentação praticamente ideal. A alimentação desses brasileiros, que são encontrados em todas as regiões do País e em todas as classes de renda, será tomada como base para as opções de refeições mostradas na seção seguinte deste capítulo.

OPÇÕES DE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Esta seção descreve exemplos de refeições saudáveis, todos extraídos do grupo de brasileiros cujo consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados e suas preparações culinárias correspondem a pelo menos 85% do total de calorias da alimentação. Procuramos representar homens e mulheres, os vários grupos etários (a partir de dez anos), as cinco grandes regiões do País, o meio urbano e o rural e todas as classes de renda.

Os exemplos focalizam as três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar. Entre os brasileiros que baseiam sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados, essas três refeições fornecem cerca de 90% do total de calorias consumidas ao longo do dia.

Na seleção dos exemplos, para atender ao desejável consumo regular de legumes e verduras (pouco consumidos em todo o Brasil), foram selecionados almoços e jantares em que havia a presença de pelo menos um desses alimentos. Do lado oposto, carnes vermelhas (excessivamente consumidas no País) aparecem em apenas um terço dos almoços e jantares selecionados.

As refeições apresentadas não devem ser tomadas como recomendações rígidas ou como cardápios fixos a serem seguidos por todos. Mostram apenas combinações de alimentos que, em seu conjunto, atendem às recomendações gerais deste guia descritas no capítulo anterior e que são efetivamente praticadas por um grupo numeroso de homens e mulheres de todas as regiões do País, do meio urbano e do meio rural e de várias classes de renda.

Variações em torno das combinações mostradas são essenciais. Essas alterações, feitas com substituições entre tipos de alimentos com composição nutricional e uso culinário semelhantes (por exemplo, feijões substituídos por lentilhas ou grão-de-bico; batata por mandioca ou cará; quiabo por jiló ou abóbora), tornam a alimentação ainda mais saudável, pois as variedades dentro de um mesmo grupo de alimentos implicam maior diversidade no aporte de nutrientes.

As variações em torno dos alimentos de um mesmo grupo agradam também aos sentidos na medida em que permitem diversificar sabores, aromas, cores e texturas da alimentação. São também indispensáveis para acomodar preferências regionais e pessoais.

Finalmente, o leitor deste guia notará que não há destaque nas refeições apresentadas para a quantidade absoluta de cada alimento ou para a quantidade total de calorias nas refeições. 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. Além disso, há bastante variabilidade entre as pessoas quanto a como distribuem sua alimentação ao longo das refeições do dia. O controle do peso corporal (não a contagem de calorias) é uma forma simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada.

CAFÉ DA MANHÃ

Café com leite, bolo de milho e melão

Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana

Café, pão integral com queijo e ameixa

Café com leite, tapioca e banana

Aqui apresentamos a composição do café da manhã de oito brasileiros selecionados entre aqueles que baseiam sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

O leitor notará que frutas e café com leite são presenças constantes na primeira refeição do dia. Em um dos exemplos, a fruta é substituída pelo suco de laranja e, em outro, o café é consumido puro.

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, cuscuz e manga

Com relação aos demais alimentos do café da manhã, a variedade é grande, incluindo o consumo de preparações à base de cereais ou de tubérculos e mesmo, em um dos exemplos, o consumo de ovos. A variedade reflete preferências regionais exemplificadas com o consumo da tapioca, do cuscuz e do bolo de milho.

Pães e queijo fazem parte do café da manhã em alguns dos exemplos, ilustrando como alimentos processados podem ser integrados a refeições com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

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

Aqui apresentamos a composição do almoço de oito brasileiros selecionados entre aqueles que baseiam sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

A mistura de feijão com arroz aparece em quase todos os almoços selecionados. Esta situação traduz a realidade alimentar da imensa maioria dos brasileiros que privilegiam alimentos *in natura* ou minimamente processados e, de fato, da grande maioria da população brasileira.

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

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

Arroz, feijão, angu, abóbora, quiabo e mamao

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

Em um dos exemplos, nota-se o uso de lentilhas no lugar do feijão. Em outro, o feijão aparece ao lado da farinha de mandioca (e não do arroz). Em outros dois exemplos, preparações à base de milho (angu e polenta) acompanham o feijão com arroz.

Como antecipamos, verduras ou legumes estão presentes em todos os almoços exemplificados, embora esta situação não seja comum no Brasil, mesmo no grupo dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias. Para ilustrar as possibilidades de aumentar e diversificar o consumo desses alimentos, procuramos refeições em que diferentes tipos de verduras e legumes (alface, tomate, acelga, couve, repolho, abóbora, beterraba, quiabo, berinjela, jiló) aparecem preparados de diversas formas, crus em saladas ou em preparações cozidas ou refogadas.

Carnes vermelhas (de gado ou de porco) estão restritas a um terço das refeições apresentadas, priorizando-se cortes magros e preparações grelhadas ou assadas. Visando ilustrar opções de alimentos para substituir carnes vermelhas, selecionamos refeições onde havia a presença de preparações grelhadas, assadas ou ensopadas de frango ou peixe, ovos (omelete) ou legumes (abóbora com quiabo).

Por fim, destacamos a presença alternada de frutas e doces caseiros nos exemplos de sobremesas e o uso de alimentos processados como ingredientes, e não substitutos de preparações culinárias, ilustrado pela presença de queijo na preparação de uma polenta de milho.

JANTAR

Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada

Salada de folhas, arroz, feijão, ovo e maçã

Sopa de legumes, farinha de macaxeira e açaí

Salada de folhas, macarrão e galeto

Aqui apresentamos a composição do jantar de oito brasileiros selecionados entre aqueles que baseiam sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

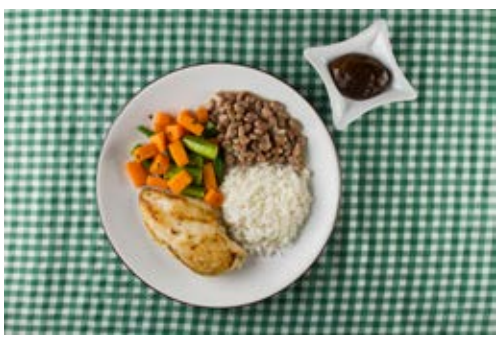
Repetindo a situação encontrada no almoço, a combinação de feijão com arroz é encontrada na grande maioria das refeições do jantar.

Em um dos exemplos, o feijão com arroz é substituído pela farinha de mandioca com açaí e, em outro, por uma preparação de macarrão, neste caso servida com frango.

Legumes e verduras aparecem em todas as refeições, por vezes crus, na forma de saladas, cozidos ou refogados acompanhando o feijão com o arroz e, ainda, utilizados no preparo de sopas.

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

Arroz, feijão, omelete, mandioca de forno



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

Arroz, feijão, carne moída com legumes

Carnes de boi ou de porco novamente estão restritas a um terço das refeições apresentadas. Nas demais refeições, frango, peixe, ovos e vários tipos de preparações de legumes e verduras ilustram opções para substituir carnes vermelhas.

Frutas aparecem como sobremesas ou como parte do jantar, como no caso do açaí misturado à farinha de mandioca.

O uso apropriado de alimentos processados para complementar e não substituir refeições com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados é exemplificado na sobremesa de compota de jenipapo.

PEQUENAS REFEIÇÕES

Além das refeições principais (café da manhã, almoço e jantar), algumas pessoas podem sentir necessidade – ou mesmo terem o hábito – de fazer outras refeições ao longo do dia. Crianças e adolescentes, por se encontrarem em fase de crescimento, usualmente precisam fazer uma ou mais pequenas refeições, mas isso pode ocorrer com pessoas em outras fases do curso da vida.

No caso de pequenas refeições, a escolha dos alimentos a serem consumidos deve seguir as recomendações gerais deste guia quanto a privilegiar alimentos *in natura* ou minimamente processados, limitar os processados e evitar os ultraprocessados.

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.

É muito importante planejar o que será consumido nas pequenas refeições, sobretudo quando se está fora de casa, por exemplo no trabalho ou na escola. Para evitar que, por falta de opções, você tenha que consumir alimentos ultraprocessados, traga de casa frutas frescas ou secas ou outros alimentos *in natura* ou minimamente processados ou uma preparação culinária que você aprecie.

PARA MAIS OPÇÕES

Conforme dissemos, as refeições exemplificadas neste capítulo mostram opções de combinar alimentos que podem ser multiplicadas com a substituição entre alimentos que pertençam a um mesmo grupo.

Para apoiar os leitores deste guia na criação de refeições baseadas em outras combinações de alimentos, descrevemos, a seguir, os principais grupos de alimentos que fazem parte da alimentação brasileira. Esses grupos correspondem a conjuntos de alimentos que possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes. Para cada um deles, relacionamos os alimentos que dele fazem parte, variedades existentes, usos culinários principais, sugestões de formas de preparo e propriedades nutricionais.

GRUPO DOS FEIJÕES

Grão-de-bico em salada

Feijão preto

Este grupo inclui vários tipos de feijão e outros alimentos do grupo das leguminosas, como ervilhas, lentilhas e grão-de-bico.

Há muitas variedades de feijão no Brasil: preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho, feijão-fava, feijão-de-corda, entre muitos outros. Entre os alimentos que fazem parte do grupo das leguminosas e compartilham propriedades nutricionais e usos culinários com o feijão, os mais consumidos são as ervilhas, as lentilhas e o grão-de-bico. A alternância entre diferentes tipos de feijão e de outras leguminosas amplifica o aporte de nutrientes e, mais importante, traz novos sabores e diversidade para a alimentação.

A mistura de feijão com arroz é a mais popular no País, mas são várias as preparações apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão-

Feijão carioca

tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, entre muitas outras. Feijão-branco, feijão-fradinho, ervilhas, lentilhas e grão-de-bico cozidos são consumidos também em saladas.

O preparo de feijões (e de outras leguminosas) pode ser demorado em face do período prolongado de cozimento. Estratégias que podem abreviar esse tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento (neste caso, recomenda-se descartar a água em que o feijão ficou de molho e usar outra para cozinhá-lo). Outra boa alternativa é cozinhá-lo em panela de pressão. Além disso, feijões cozidos em maior quantidade em um único dia podem ser armazenados no congelador para uso em preparações feitas ao longo da semana.

Como em todas as preparações de alimentos, deve-se atentar para a moderação no uso de óleo e de sal no feijão. Use o óleo vegetal de sua preferência – soja, milho, girassol, canola ou outro –, mas sempre na menor quantidade possível para não aumentar excessivamente o teor de calorias da preparação. A mesma orientação se aplica à quantidade de sal, que deve ser a mínima possível para não tornar excessivo o teor de sódio.

Para reduzir a quantidade de óleo e sal adicionada ao feijão, e o eventual uso de carnes salgadas, prepare-o com quantidades generosas de cebola, alho, louro, salsinha, cebolinha, pimenta, coentro e outros temperos naturais de que você goste e lembre-se de que todos esses temperos naturais pertencem ao saudável grupo dos legumes e verduras. Cozinhar o feijão com outros alimentos como cenoura e vagem igualmente acrescenta sabor e aroma à preparação.

Feijões, assim como todas as demais leguminosas, são fontes de proteína, fibras, vitaminas do complexo B e minerais, como ferro, zinco e cálcio. O alto teor de fibras e a quantidade moderada de calorias por grama conferem a esses alimentos alto poder de saciedade, que evita que se coma mais do que o necessário.

Arroz com legumes

GRUPO DOS CEREAIS

Polenta de milho com molho de tomate

Macarrão com molho de tomate e ervas frescas

Este grupo abrange arroz, milho (incluindo grãos e farinha) e trigo (incluindo grãos, farinha, macarrão e pães), além de outros cereais, como a aveia e o centeio.

ARROZ

O arroz é o principal representante do grupo dos cereais no Brasil. Como mencionado, o consumo mais frequente é na mistura com o feijão. Mas, sendo um alimento extremamente versátil, é também consumido em preparações com legumes, verduras, ovos e carnes, como em vários tipos de risoto, arroz à grega, arroz de cuxá, arroz carreteiro, galinhada e Maria Izabel. O arroz também é ingrediente de doces tradicionais brasileiros como o arroz-doce ou arroz de leite.

Da mesma forma que nas preparações de feijão, o uso de óleo e sal no preparo culinário

do arroz deve ser reduzido e a adição de cebola, alho, ervas e outros temperos naturais deve ser abundante.

MILHO

Embora menos consumido do que o arroz, o milho também é bastante versátil, sendo um item importante da alimentação brasileira. O consumo é frequente na forma do próprio grão – na espiga cozida, por exemplo – ou em preparações culinárias de cremes e sopas. O milho integra ainda receitas de vários quitutes e doces brasileiros, como canjica de milho, mungunzá, mingaus, pamonha e curau. A farinha de milho é muito usada para fazer cuscuz, angu, farofa, bolo de milho, polenta, pirão e xerém, preparações consumidas no almoço e no jantar e, em algumas regiões do País, também no café da manhã.

TRIGO

O consumo de trigo no Brasil se dá principalmente por meio da farinha de trigo. Entretanto, o grão do trigo pode ser utilizado em saladas, em preparações quentes com legumes e verduras ou em sopas (canjica de trigo). A salada de trigo partido, também conhecida como tabule, é comumente preparada com azeite, tomate, cebola, hortelã e salsa.

A farinha de trigo tem múltiplos usos culinários. Adicionada de óleo e sal e combinada a legumes, ovos e carnes, é usada para preparar tortas salgadas. Tortas doces e bolos são preparados com farinha de trigo, óleo, açúcar, leite, ovos e frutas. Pães caseiros são feitos com farinha de trigo, água, sal e leveduras usadas para fermentar a farinha. A farinha de trigo ainda é aproveitada para empanar legumes e carnes.

Como definido neste guia, o macarrão, feito de farinha de trigo e água (com ou sem a adição de ovos), é uma preparação culinária quando feito em casa e é um alimento minimamente processado quando produzido pela indústria.

As principais características culinárias do macarrão são a rapidez de preparo e a diversidade que imprime à alimentação. Vários tipos são consumidos simplesmente com alho e azeite ou com molhos feitos à base de tomate,

abobrinha, carne moída e muitos outros alimentos. O acréscimo de queijo ralado a preparações de macarrão é muito comum, sendo um exemplo do uso apropriado de alimentos processados como integrante, e não substituto, de preparações culinárias.

O chamado macarrão "instantâneo" é um típico alimento ultraprocessado, o que pode ser comprovado com a leitura da longa lista de ingredientes informada no rótulo do produto. Sendo assim, o consumo deve ser evitado.

Como também definido neste guia, 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 e, como tal, devem ser evitados.

Arroz, milho, trigo e todos os cereais são fontes importantes de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Combinados ao feijão ou outra leguminosa, os cereais constituem também fonte de proteína de excelente qualidade.

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. Por esta razão, versões menos processadas desses alimentos devem ser preferidas, como o arroz integral e a farinha de trigo integral. O arroz parboilizado (descascado e polido após permanecer imerso em água) é também 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.

GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS

Mandioca cozida com cebolinha e/ou salsinha

Purê de batata-doce

Este grupo inclui a mandioca, também conhecida como macaxeira ou aipim, batata ou batata-inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, cará e inhame.

Raízes e tubérculos são alimentos muito versáteis, podendo ser feitos cozidos, assados, ensopados ou na forma de purês. São frequentemente consumidos pelos brasileiros no almoço e no jantar, junto com feijão e arroz, legumes e carnes. Em algumas regiões do Brasil, a mandioca e a batata-doce são consumidas no café da manhã como substitutos do pão. A mandioca, em particular, também é usada no preparo de doces caseiros como pudins e bolos.

A mandioca consumida na forma de farinha é acompanhamento frequente de peixes, legumes, açaí e vários outros alimentos. A farinha de mandioca também é usada como ingrediente de receitas de pirão, cuscuz, tutu, feijão-tropeiro e farofas. Nas regiões Norte e Nordeste, substitui com frequência o arroz na mistura com o feijão.

Batata assada com alecrim

A fécula extraída da mandioca, também conhecida como polvilho ou goma, é usada para o preparo de tapioca e em receitas de pão de queijo. Em algumas regiões do Brasil, a tapioca substitui o pão no café da manhã.

Na preparação de raízes e tubérculos, como na preparação de todos os alimentos, vale a mesma recomendação quanto ao uso moderado de óleo e de sal e o amplo uso de temperos naturais, incluindo alho, cebola, pimenta, salsa, salsinha e cebolinha. Raízes e tubérculos devem ser preferentemente cozidos ou assados, pois, quando fritos, absorvem grande quantidade de óleo ou gordura.

Raízes e tubérculos são fontes de carboidratos e fibras e, no caso de algumas variedades, também de minerais e vitaminas, como o potássio e as vitaminas A e C.

GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS

Mix de legumes refogados

Abóbora refogada com cebola, cebolinha e/ou salsinha

A diversidade de legumes e verduras é imensa no Brasil: abóbora ou jerimum, abobrinha, acelga, agrião, alface, almeirão, berinjela, beterraba, brócolis, catalonha, cebola, cenoura, chicória, chuchu, couve, espinafre, gueroba, jiló, jurubeba, maxixe, mostarda, ora-pro-nóbis, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate. Variedades dentro de um mesmo tipo são frequentes e variam conforme região, como no caso da abóbora, que pode ser a paulista, a baianinha, a de pescoço, a menina, a japonesa ou a moranga, ou da alface, que pode ser lisa, crespa, americana, roxa, romana.

Boa parte dos legumes e verduras é comercializada em quase todos os meses em todas as regiões do País. No entanto, tipos e variedades produzidos

Salada de alface, tomate e cebola

localmente e no período de safra, quando a produção é máxima, apresentam menor preço, além de maior qualidade e mais sabor. Legumes e verduras orgânicos e de base agroecológica são particularmente saborosos, além de protegerem o meio ambiente e a saúde.

Legumes e verduras são consumidos 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. A escolha da forma de preparo pode variar bastante de acordo com o tipo de legume ou verdura. Alguns ficam mais saborosos cozidos (como a abóbora) ou refogados (como a couve), enquanto outros são mais apreciados sem cozimento, na forma de saladas (como alface, almeirão e chicória). Outros, como a cenoura e a beterraba, são apreciados de inúmeras formas (cozidos, no vapor, salteados, crus) e em diferentes apresentações (ralados, em rodelas, tiras ou cubos). Legumes e verduras podem também ser consumidos em preparações à base de arroz, em molhos de macarrão, em recheios de tortas, com farinhas na forma de farofas ou mesmo empanados.

A recomendação da adição de quantidades reduzidas de sal e óleo e do uso generoso de temperos naturais também se aplica a legumes e verduras. O uso do limão em saladas ajuda a reduzir a necessidade de adição de sal e óleo.

Em especial quando consumidos crus, legumes e verduras podem estar contaminados por micro-organismos que causam doenças, sendo muito importante a higienização adequada. Assim, antes de serem preparados e consumidos, devem ser lavados em água corrente e colocados em um recipiente com água adicionada de hipoclorito de sódio, que pode ser adquirido em supermercados e sacolões. O rótulo do hipoclorito informa a quantidade que deve ser utilizada e o tempo em que os alimentos devem ficar de molho. O molho em solução de vinagre não tem a mesma capacidade de eliminar os micro-organismos que podem contaminar legumes e verduras.

Legumes e verduras são alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de várias vitaminas e minerais e, portanto, muito importantes para a prevenção de deficiências de micronutrientes. Além de serem fontes de fibras, fornecem, de modo geral, muitos nutrientes em uma quantidade relativamente pequena de calorias, características que os tornam ideais para a prevenção do consumo excessivo de calorias e da obesidade e das doenças crônicas associadas a esta condição, como o diabetes e doenças do coração. A presença de vários antioxidantes em legumes e verduras justifica a proteção que conferem contra alguns tipos de câncer. Pelas excepcionais propriedades nutricionais e ampla versatilidade culinária, este grupo de alimentos é excelente alternativa para reduzir o consumo excessivo de carnes vermelhas no Brasil.

Legumes em solução de água e sal e, às vezes, vinagre, como conservas de cenoura, pepino ou cebola (assim como ervilha, batata e outros alimentos em conserva), são alimentos processados. Como outros alimentos em conserva, preservam grande parte dos nutrientes do alimento *in natura*, mas contêm quantidade excessiva de sódio, motivo pelo qual o consumo deve ser limitado.

Frutas variadas

GRUPO DAS FRUTAS

Salada de folhas com manga

Salada de frutas

O Brasil possui enorme variedade de frutas: abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, araticum, atemoia, banana, bacuri, cacau, cagaita, cajá, caqui, carambola, ciriguela, cupuaçu, figo, fruta-pão, goiaba, graviola, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maçã, mamão, manga, maracujá, murici, pequi, pitanga, pitomba, romã, tamarindo, tangerina, uva.

Valem para frutas as mesmas observações feitas para legumes e verduras quanto ao menor preço e mais sabor dos alimentos cultivados localmente e adquiridos no período de safra. Frutas produzidas em sistemas agroecológicos são particularmente saborosas, preservam o meio ambiente e promovem saúde.

Elas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), como parte das refeições

principais ou como 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. Em algumas regiões do Brasil, são consumidas com peixe e farinha de mandioca (açaí) ou arroz e frango (pequi).

Especialmente quando ingeridas com a casca, as frutas também precisam passar pelo processo de higienização descrito para o grupo de legumes e verduras.

Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos muito saudáveis. São excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais e de vários compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças.

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 que o da fruta inteira. Por isso, o melhor mesmo é consumi-las inteiras, seja nas refeições principais, seja em pequenas refeições. Frutas inteiras adicionadas de açúcar, como as cristalizadas e em calda, são alimentos processados. Como tal, preservam grande parte dos nutrientes do alimento *in natura*, mas o processamento aumenta excessivamente o conteúdo em açúcar. Como outros alimentos processados, devem ser consumidas em pequenas quantidades e como parte de preparações culinárias ou de refeições onde predominem alimentos *in natura* ou minimamente processados. Frutas cristalizadas, por exemplo, podem fazer parte de tortas e bolos, e frutas em calda podem ser alternativas ocasionais para sobremesas.

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 preservantes, aromatizantes e outros aditivos. Tendem, portanto, a ser alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.

GRUPO DAS CASTANHAS E NOZES

Castanhas

Salada de folhas com castanhas de cajú

Quibe de carne assado com nozes

Este grupo de alimentos inclui vários tipos de castanhas (de caju, de baru, do-brasil ou do-pará) e nozes, e também, amêndoas e amendoim.

Castanhas, nozes, amêndoas e amendoins têm vários usos culinários. Podem ser usados como ingredientes de saladas, de molhos e de várias preparações culinárias salgadas e doces (farofas, paçocas, pé de moleque) e também ser adicionados a saladas de frutas. Por exigirem pouco ou nenhum preparo, são excelentes opções para pequenas refeições.

Todas os alimentos que integram este grupo são ricos em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis (gorduras insaturadas) e, como frutas e legumes e verduras, contêm compostos antioxidantes que previnem várias doenças.

Castanhas, nozes, amêndoas e amendoins adicionados de sal ou açúcar são alimentos processados e, assim sendo, o consumo deve ser limitado.

GRUPO DO LEITE E QUEIJOS

Iogurte natural com fruta

Vitamina de mamão com leite de vaca

Este grupo inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos.

No Brasil, o leite de vaca é consumido frequentemente na primeira refeição do dia, puro, com frutas ou com café. É também usado como ingrediente de cremes, tortas e bolos e outras preparações culinárias doces ou salgadas. O consumo de iogurtes naturais, alimentos resultantes da fermentação do leite, embora ainda reduzido, é crescente no País. Queijos são consumidos, sobretudo, como parte de preparações culinárias feitas com base em alimentos minimamente processados, como na macarronada com molho de tomate ou na polenta feita com farinha de milho.

Leite puro

Leite e iogurtes naturais são ricos em proteínas, em algumas vitaminas (em especial, a vitamina A) e, principalmente, em cálcio. Quando na forma integral, são também ricos em gorduras, em particular em gorduras não saudáveis (gorduras saturadas). Versões sem gordura ou com menos gordura (desnatadas ou semidesnatadas) podem ser mais adequadas para os adultos.

Queijos são também ricos em proteínas, vitamina A e cálcio. Entretanto, além do conteúdo elevado de gorduras saturadas próprio do leite, são produtos com alta densidade de energia (em função da perda de água durante o processamento) e com alta concentração de sódio (devido à adição de sal). Por isso, queijos, como todos os alimentos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, como parte ou acompanhamento de preparações culinárias com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados.

Bebidas lácteas e iogurtes adoçados e adicionados de corantes e saborizantes são alimentos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.

GRUPO DAS CARNES E OVOS

Cozido de carne com batata e legumes

Omelete com legumes

Peixe assado

Este grupo inclui carnes de gado, porco, cabrito e cordeiro (as chamadas carnes vermelhas), carnes de aves e de pescados e ovos de galinha e de outras aves.

Carnes de vários tipos e ovos são frequentemente consumidos no Brasil como acompanhamento do feijão com arroz ou de outros alimentos de origem vegetal, sendo muito valorizados em face do sabor que agregam à refeição. Possuem também em comum o fato de serem ricos em proteína e em vitaminas e minerais. Entretanto, diferenças quanto ao tipo gordura, relação com a saúde, preço e disponibilidade recomendam que carnes vermelhas, de aves, pescados e ovos sejam considerados individualmente nesta seção.

CARNES VERMELHAS

Carnes de gado e de porco, assim como outras carnes vermelhas, são muito apreciadas no Brasil e são consumidas com muita frequência em todas as regiões do País. Alguns cortes são consumidos grelhados e temperados apenas com sal. Há os que são consumidos ensopados ou assados com batatas, mandioca e legumes e vários temperos e outros podem ser moídos para a preparação de molhos ou recheios. A forma de preparo mais indicada para cortes com maior quantidade de gordura é assar,

grelhar ou refogar; enquanto cortes com menos gordura podem ser utilizados no preparo de ensopados.

Como no caso dos demais alimentos, as carnes vermelhas devem ser preparadas com a menor quantidade possível de óleo e sal. Uma forma de reduzir o uso de sal no tempero dessas carnes é utilizar ervas como tomilho, sálvia e alecrim.

As carnes vermelhas são excelentes fontes de proteína de alta qualidade e têm teor elevado de muitos micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. Porém tendem a ser ricas em gorduras em geral e, em especial, em gorduras saturadas, que, quando consumidas em excesso, aumentam o risco de doenças do coração e de várias outras doenças crônicas. Além disso, há evidências convincentes de que o consumo excessivo de carnes vermelhas pode aumentar o risco de câncer de intestino.

CARNES DE AVES

As carnes de aves são bastante apreciadas pelos brasileiros, em particular a carne de frango. Carnes de aves fazem parte de pratos tradicionais da culinária brasileira como a galinhada mineira e goiana, a galinha guisada, a galinha à cabidela e o pato no tucupi. Cortes de carnes de aves são também preparados de formas variadas. Cortes com mais gordura, como coxa, sobrecoxa e asas, devem ser assados ou grelhados; aqueles com menos gordura podem ser cozidos ou ensopados. Como no caso de outros alimentos, o uso de temperos naturais diminui a quantidade de sal adicionada a cortes de carne de aves.

Como as carnes vermelhas, as carnes de aves, embora ricas em proteínas de alta qualidade e em vários minerais e vitaminas, têm teor elevado de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas). O que as faz diferentes de carnes vermelhas é que a gordura das aves está concentrada na pele. Neste sentido, recomenda-se que as carnes de aves sejam consumidas sem a pele.

PESCADOS

O grupo de pescados inclui peixes (de água doce e de água salgada), crustáceos (camarão, caranguejos e siris) e moluscos (polvos, lulas, ostras, mariscos).

No Brasil, de forma geral, os peixes são os alimentos mais consumidos do grupo de pescados, uma vez que o acesso a outros alimentos do grupo não é generalizado. No entanto, apesar de o País possuir enorme costa marítima e inúmeros rios de grande porte, na maior parte das regiões, a oferta de peixes também é muito pequena e os preços são relativamente altos em relação às carnes vermelhas e de aves. Isso certamente ajuda a explicar a baixa frequência de consumo de pescados no País.

Os peixes podem ser preparados assados, grelhados, ensopados (moqueca) ou cozidos. Podem, ainda, ser usados como ingredientes de pirão e saladas ou servir como recheio de tortas. Preparações culinárias de peixe com legumes como pimentão, tomate e cebola ou com frutas como banana e açaí são muito apreciadas.

Como as carnes vermelhas e de aves, os peixes são ricos em proteína de alta qualidade e em muitas vitaminas e minerais. Pelo menor conteúdo de gorduras e, em particular, pela alta proporção de gorduras saudáveis (gorduras insaturadas), os peixes, tanto quanto os legumes e verduras, são excelentes substitutos para as carnes vermelhas.

OVOS

Diferentemente de peixes, os ovos, em especial de galinha, são alimentos acessíveis e relativamente baratos no Brasil. São extremamente versáteis, podendo ser consumidos cozidos, mexidos ou fritos ou como ingredientes de omeletes e suflês e de várias outras preparações culinárias. Combinam muito bem com legumes e verduras como cenoura, couve-flor, espinafre,

chuchu, brócolis, maxixe e abobrinha. São também usados com leite e açúcar na preparação de bolos, pudins e tortas doces.

Como as carnes e os peixes, os ovos são ricos em proteínas de alta qualidade, em minerais e em vitaminas, especialmente as do complexo B. São também considerados bons substitutos para as carnes vermelhas.

Por diversas razões, algumas pessoas optam por não consumir alimentos de origem animal, sendo assim denominadas vegetarianas. A restrição pode ser apenas com relação a carnes ou pode envolver também ovos e leite ou mesmo todos os alimentos de origem animal.

Embora o consumo de carnes ou de outros alimentos de origem animal, como o de qualquer outro grupo de alimentos, não seja absolutamente imprescindível para uma alimentação saudável, a restrição de qualquer alimento obriga que se tenha maior atenção na escolha da combinação dos demais alimentos que farão parte da alimentação. Quanto mais restrições, maior a necessidade de atenção e, eventualmente, do acompanhamento por um nutricionista.

Orientações específicas sobre a alimentação de vegetarianos, assim como no caso de outros tipos de restrição de alimentos, como a restrição ao consumo de leite ou de trigo, não são tratadas neste guia. Entretanto, as recomendações gerais quanto a basear a alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados e a evitar alimentos ultraprocessados se aplicam a todos, incluindo os vegetarianos.

ÁGUA

Água com limão

A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias. O total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e a mais da metade na idade adulta.

Como qualquer alimento, a quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores. Entre eles estão a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza e, ainda, o clima e a temperatura do ambiente onde vive. Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente; outros precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.

O importante é que os seres humanos são capazes de regular de maneira eficiente o balanço diário de água, de modo que, ao longo do dia, a quantidade ingerida corresponda à água que foi utilizada ou eliminada pelo corpo.

O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em

Água pura

nosso cérebro e em diferentes partes do nosso corpo. Esses sensores nos fazem sentir sede e nos impulsionam a ingerir líquidos sempre que a ingestão de água não é suficiente para repor a água que utilizamos ou eliminamos. Atentar para os primeiros sinais de sede e satisfazer de pronto a necessidade de água sinalizada por nosso organismo é muito importante.

Consistente com as recomendações gerais deste guia, a água que ingerimos deve vir predominantemente do consumo de água como tal e da água contida nos alimentos e preparações culinárias. É essencial que tanto a água bebida quanto a água utilizada nas preparações culinárias sejam potáveis para o consumo humano, ou seja, estejam isentas de micro-organismos e de substâncias químicas que possam constituir potencial de perigo para a saúde humana. A água fornecida pela rede pública de abastecimento deve atender a esses critérios, mas, na dúvida, filtrá-la e fervê-la antes do consumo garante sua qualidade.

A água pura (ou, como preferido por algumas pessoas, "temperada" com rodelas de limão ou folhas de hortelã) é a melhor opção para a ingestão de líquidos. Também faz parte da cultura alimentar do brasileiro o consumo na forma de bebidas como café e chá. Neste caso, entretanto, convém não adicionar açúcar ou, pelo menos, reduzir a quantidade ao mínimo.

Para proteger o ambiente, utensílios não descartáveis como copos de vidro ou canecas de louça devem ser usados para tomar água, café ou chá. Ter à mão cantis ou pequenas garrafas com água fresca é boa providência quando se está fora de casa. Tanto a água para beber quanto a água usada na preparação de alimentos devem ser seguras e próprias para o consumo.

A maioria dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e das preparações desses alimentos têm alto conteúdo de água. O leite e a maior parte das frutas contêm entre 80% e 90% de água. Verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas costumam ter mais do que 90% do seu peso em água. Após o cozimento, macarrão, batata ou mandioca têm cerca de 70% de água. Um prato de feijão com arroz é constituído de dois terços

de água. Quando a alimentação é baseada nesses alimentos e preparações, é usual que eles forneçam cerca de metade da água que precisamos ingerir.

Diferentemente dos alimentos *in natura* ou minimamente processados e das preparações culinárias desses alimentos, os alimentos ultraprocessados são em geral escassos em água, exatamente para que durem mais nas prateleiras. Este é o caso de salgadinhos "de pacote" e biscoitos que costumam ter menos do que 5% de água na sua composição. Outros produtos como refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas possuem alta proporção de água, mas contêm açúcar ou adoçantes artificiais e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

FINALMENTE

Com a combinação de feijões, cereais, raízes, tubérculos, farinhas, macarrão, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, carnes, ovos, café, chá e água, os leitores deste guia poderão multiplicar indefinidamente os exemplos de refeições mostrados neste capítulo, criando alternativas saudáveis, diversificadas e saborosas para o café da manhã, almoço, jantar e para as pequenas refeições. Essas opções aproximarão todos os leitores deste guia do grupo de homens e mulheres que selecionamos para ilustrar seleções de alimentação saudável no Brasil.

Uma alimentação saudável pressupõe alguns cuidados com os alimentos consumidos. Alimentos não corretamente higienizados, utensílios sujos, insetos e as próprias pessoas podem ser fontes de contaminação. Para assegurar a qualidade da alimentação e evitar riscos de infecções ou intoxicações, os alimentos devem ser escolhidos, conservados e manipulados de forma correta. Orientações para que o leitor deste guia possa escolher, manipular e armazenar corretamente os alimentos são fornecidas ao final deste capítulo capítulo.

CUIDADOS NA ESCOLHA, CONSERVAÇÃO E MANIPULAÇÃO DE ALIMENTOS

Como escolher os alimentos

Alimentos devem ser adquiridos em mercados, feiras, sacolões, açougues e peixarias que se apresentem limpos e organizados e que ofereçam opções de boa qualidade e em bom estado de conservação.

Frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas ou com coloração ou textura alterada.

Peixes frescos devem estar sob refrigeração e apresentar escamas bem aderidas ou couro íntegro, guelras róseas e olhos brilhantes e transparentes. Peixes congelados devem estar devidamente embalados e conservados em temperaturas adequadas. Evite adquirir aqueles que apresentam acúmulo de água ou gelo na embalagem, pois podem ter sido descongelados e congelados novamente.

Carnes não devem ser adquiridas caso apresentem cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada. Carnes frescas apresentam cor vermelho-brilhante (ou cor clara, no caso de aves), textura firme e gordura bem aderida e de cor clara.

Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade, a embalagem deve estar lacrada e livre de amassados, furos ou áreas estufadas e o conteúdo não deve apresentar alterações de cor, cheiro ou consistência.

Como conservar os alimentos

Alimentos não perecíveis (arroz, milho, feijão, farinhas em geral, óleos, açúcar, sal, leite em pó e alguns tipos de frutas, verduras e legumes) devem ser armazenados em local seco e arejado, em temperatura ambiente e longe de raios solares. Alimentos que estragam com

maior facilidade devem ser mantidos sob refrigeração (carnes, ovos, leite, queijos, manteiga e a maioria das frutas, verduras e legumes) ou congelamento (carnes cruas, preparações culinárias, como o feijão já cozido). Preparações culinárias guardadas para a próxima refeição devem ser armazenadas sob refrigeração.

Como manipular os alimentos

A preocupação com a qualidade higiênico-sanitária dos alimentos envolve também o processo de manipulação e preparo. Alguns cuidados devem ser tomados a fim de reduzir os riscos de contaminação: lavar as mãos antes de manipular os alimentos e evitar tossir ou espirrar sobre eles; evitar consumir carnes e ovos crus; higienizar frutas, verduras e legumes em água corrente e colocá-los em solução de hipoclorito de sódio; manter os alimentos protegidos em embalagens ou recipientes.

Para garantir alimentos e preparações adequados para o consumo, a cozinha deve ser mantida limpa, arejada e organizada. Dedicar tempo para limpar geladeira, fogão, armários, prateleiras, chão e paredes contribui para preservar a qualidade dos alimentos adquiridos ou das preparações feitas. Além disso, cozinhar em um ambiente limpo e organizado torna esse momento mais prazeroso, diminui o tempo de preparação das refeições e favorece o convívio entre as pessoas.

CAPÍTULO 4.
O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

No capítulo anterior, fornecemos orientações sobre como combinar alimentos para criar alternativas de refeições saudáveis e saborosas para o café da manhã, almoço, jantar e para as pequenas refeições. Neste capítulo, falaremos do ato de comer e de dimensões deste ato que influenciam, entre outros aspectos, o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação. Abordaremos o tempo e a atenção dedicados ao comer, o ambiente onde ele se dá e a partilha de refeições. Trataremos da comensalidade.

Três orientações básicas são apresentadas: comer com regularidade e com atenção; comer em ambientes apropriados; e comer em companhia.

Como se verá, os benefícios da adoção dessas orientações são vários, incluindo melhor digestão dos alimentos, controle mais eficiente do quanto comemos, maiores oportunidades de convivência com nossos familiares e amigos, maior interação social e, de modo geral, mais prazer com a 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.

Refeições feitas em horários semelhantes todos os dias e consumidas com atenção e sem pressa favorecem a digestão dos alimentos e também evitam que se coma mais do que o necessário. Os mecanismos biológicos que regulam nosso apetite são complexos, dependem de vários estímulos e levam certo tempo até sinalizarem que já comemos o suficiente. Em outras palavras, comer de forma regular, devagar e com atenção é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto comemos.

Muitas vezes, a necessidade de comer a qualquer hora, ou "beliscar", surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Isso é particularmente evidente quando a fonte de estímulo consiste em alimentos ultraprocessados, como guloseimas, salgadinhos "de pacote" e outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, é recomendável evitar ter esses produtos ao alcance da mão, seja em casa, seja no ambiente de trabalho ou estudo. Boas opções para ter ao alcance das mãos são frutas frescas ou secas e castanhas ou nozes.

Algumas providências simples podem evitar que se coma de forma rápida e dispersiva.

Quando mastigamos mais vezes os alimentos, naturalmente, aumentamos nossa concentração no ato de comer e prolongamos sua duração. Assim fazendo, também usufruímos de todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias.

Optar por uma salada ou por uma sopa ou caldo antes do prato principal é outra maneira de conceder a nosso organismo o tempo necessário para que os alimentos sejam mais bem aproveitados e para que não se coma mais que o necessário.

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.

As características do ambiente onde comemos influenciam a quantidade de alimentos que ingerimos e o prazer que podemos desfrutar da alimentação. Cheiros, sons, iluminação, conforto, condições de limpeza e outras características do lugar são importantes.

Locais limpos, tranquilos e confortáveis ajudam a concentração no ato de comer e convidam a que se coma devagar. Nesta medida, permitem que os alimentos e as preparações culinárias sejam apreciados adequadamente e contribuem para que não comamos em excesso.

Telefones celulares sobre a mesa e aparelhos de televisão ligados devem ser evitados. Também é importante evitar comer na mesa de trabalho, comer em pé ou andando ou comer dentro de carros ou de transportes públicos, embora, infelizmente, essas práticas possam ser comuns nos dias de hoje.

As pessoas tendem a comer mais que o necessário quando estão diante de grandes quantidades de alimentos ou quando há oferta de grandes porções. Boa providência para evitar comer demais é servir-se apenas uma vez ou, pelo menos, aguardar algum tempo para se servir uma segunda vez. Frequentemente, a segunda porção excede às nossas necessidades. Ao comer fora de casa, lugares como bufês ou aqueles onde se oferecem segundas ou terceiras porções sem custo devem ser limitados a ocasiões especiais. Restaurantes onde se paga pela quantidade (peso) da comida selecionada pelo cliente, conhecidos como restaurantes de comida a quilo, oferecem grande variedade de alimentos preparados na hora e são melhores alternativas para o dia a dia.

Os chamados restaurantes *fast-food* (comida rápida) são lugares particularmente inapropriados para comer. Além de oferecerem pouca ou nenhuma opção de alimentos *in natura* ou minimamente processados, são em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, onde somos levados a comer muito rapidamente e, comumente, em quantidade excessiva.

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.

Seres humanos são seres sociais e o hábito de comer em companhia está impregnado em nossa história, assim como a divisão da responsabilidade por encontrar ou adquirir, preparar e cozinhar alimentos. Compartilhar o comer e as atividades envolvidas neste ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Dessa forma, comer é parte natural da vida social.

Refeições compartilhadas feitas no ambiente da casa são momentos preciosos para cultivar e fortalecer laços entre pessoas que se gostam. Para os casais, é um momento de encontro para saber um do outro, para trocar opiniões sobre assuntos familiares e para planejar o futuro. Para as crianças e adolescentes, são excelentes oportunidades para que adquiram bons hábitos e valorizem a importância de refeições regulares e feitas em ambientes apropriados. Para todas as idades, propiciam o importante exercício da convivência e da partilha.

Comer em companhia quando se está fora de casa, no trabalho ou na escola ajuda colegas e amigos a se conhecerem melhor e trocarem experiências. Facilita o entrosamento de grupos, aumenta o senso de pertencimento e contribui para o bom desempenho de tarefas do trabalho ou da escola.

Em ocasiões especiais, como em casamentos, aniversários e celebrações em geral, o comer em companhia propicia momentos prazerosos a pessoas que se gostam e querem estar juntas.

Refeições feitas em companhia evitam que se coma rapidamente. Também favorecem ambientes de comer mais adequados, pois refeições compartilhadas demandam mesas e utensílios apropriados. Compartilhar com outra pessoa o prazer que sentimos quando apreciamos uma receita favorita redobra este prazer.

No Brasil, felizmente, compartilhar refeições ainda é frequente. Refeições diárias são comumente preparadas para toda a família. Colegas de trabalho ou escola preferem comer em companhia. Refeições compartilhadas especiais nos fins de semana e em celebrações são especialmente valorizadas pela convivência que proporcionam.

No momento em que, no mundo inteiro, culturas alimentares tradicionais, baseadas no consumo de alimentos *in natura* ou minimamente processados, em preparações culinárias e em refeições compartilhadas, vêm perdendo espaço e valor, torna-se cada vez mais importante que nossas melhores tradições sejam preservadas.

Em casa, ainda melhor do que apenas comer em companhia, é 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.

A participação de toda a família nas atividades de planejar as refeições, adquirir, preparar e servir os alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios utilizados propicia momentos adicionais de convívio entre entes queridos. O envolvimento de crianças e adolescentes na compra de alimentos e no preparo de refeições permite que eles conheçam novos alimentos e novas formas de prepará-los e que saibam mais sobre de

onde eles vêm e como são produzidos. A aquisição de bons hábitos de alimentação e a valorização do compartilhamento de responsabilidades são outros benefícios do envolvimento de crianças e adolescentes com as atividades relacionadas à preparação de refeições.

A vida moderna é marcada por crescentes demandas e pela falta crônica de tempo, e essas circunstâncias hoje são comuns a homens e mulheres. O compartilhamento de responsabilidades no processo doméstico envolvido com a preparação de refeições e a divisão das tarefas entre todos, incluindo homens e mulheres e crianças e adolescentes, são essenciais para que a carga de trabalho não pese de modo desproporcional sobre um dos membros da família.

FINALMENTE

As três recomendações apresentadas neste capítulo são mais fáceis de serem seguidas quando adotadas em conjunto. A regularidade e a duração adequada das refeições demandam ambiente apropriado e são favorecidas pelo comer em companhia. O ambiente apropriado ajuda a aumentar a concentração no ato de comer. O comer em companhia evita que comamos muito rapidamente.

As três recomendações, reunidas no final deste capítulo, são para que você aproveite melhor os alimentos que consome e desfrute de modo mais completo os prazeres proporcionados pela alimentação. As três recomendações pedem que se dê ao ato de comer grande valor.

Obstáculos que podem dificultar a adoção das orientações apresentadas neste e nos capítulos anteriores deste guia são examinados e discutidos no próximo capítulo.

TRÊS ORIENTAÇÕES SOBRE O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

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 seus familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

CAPÍTULO 5. A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DE OBSTÁCULOS

O processo de construção deste material deu grande importância à viabilidade de suas proposições, de modo que o recomendado fosse efetivamente possível de ser adotado. Nesse sentido, com frequência, o guia emprega termos como "prefira" e não "faça" e "na maior parte das vezes" em vez de "sempre". Evita também dizer "coma tantas porções deste ou daquele alimento", até porque são praticamente infinitas as combinações e quantidades de alimentos que podem resultar em uma alimentação saudável.

Aspecto particularmente importante deste guia é o fato de ele fundamentar as recomendações nos hábitos de consumo de uma parte substancial das famílias brasileiras, aquelas que seguem baseando sua alimentação em alimentos *in natura* ou minimamente processados e nas preparações culinárias feitas com esses alimentos. Ainda assim, a adoção integral de todas as recomendações nem sempre será fácil ou imediata para todos.

Este capítulo aborda obstáculos potenciais para a adoção das recomendações sobre a escolha de alimentos (Capítulo 2), sobre a combinação de alimentos na forma de refeições (Capítulo 3) e sobre o ato de comer e a comensalidade (Capítulo 4). Esses obstáculos são identificados como: informação, oferta, custo, habilidades culinárias, tempo e publicidade.

A superação de obstáculos poderá ser mais fácil ou mais difícil a depender da natureza do obstáculo, dos recursos com que as pessoas contam para superá-lo e do ambiente onde vivem. Alguns obstáculos poderão ser removidos totalmente e rapidamente, enquanto outros – possivelmente a maioria para grande parte das pessoas – vão requerer persistência.

Em algumas vezes, a remoção de obstáculos demandará, sobretudo, que as pessoas reflitam sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e concedam maior valor ao processo de adquirir, preparar e consumir alimentos. Mas, em outras vezes, a remoção dos obstáculos exigirá políticas públicas e ações regulatórias de Estado que tornem o ambiente mais propício para a adoção das recomendações. De fato, como estabelece a constituição brasileira, é dever do Estado garantir o direito humano à alimentação adequada e saudável e, com ele, a soberania e a segurança alimentar e nutricional.

A atuação organizada das pessoas no exercício da sua cidadania é essencial para que políticas públicas e ações regulatórias facilitem a adoção das recomendações deste guia por todos os brasileiros. A atuação organizada, tal como enfatizada neste capítulo, pode ser a de vizinhos em uma mesma comunidade, de colegas de trabalho ou escola, de usuários de serviços públicos, de militantes de partidos políticos ou, de forma mais geral, de membros de organizações da sociedade civil.

A atuação organizada de cidadãos se vê facilitada em uma democracia participativa que conta com uma sociedade civil engajada na reivindicação de ações regulatórias e políticas públicas para proteção do bem comum. No Brasil, com o apoio da sociedade civil, ações e políticas de grande alcance social vêm contribuindo para a remoção de obstáculos que dificultam a adoção das recomendações deste guia.

Entre essas ações e políticas, estão aquelas que visam ao aumento da renda dos mais pobres, à universalização do acesso à educação e a serviços de saúde, ao apoio e à proteção ao aleitamento materno, à assistência técnica e ao suporte financeiro à agricultura familiar,

à criação de equipamentos públicos que comercializam alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis e à oferta de refeições saudáveis nas escolas.

Mas, como se verá, há um longo caminho a percorrer para que todas as recomendações deste guia possam ser adotadas por todos os brasileiros.

INFORMAÇÃO

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

É crescente a quantidade de matérias na televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações sobre alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com louváveis exceções, tendem a enfatizar alimentos específicos, propagados como "superalimentos", e ignoram a importância de variar e combinar alimentos. Nessa medida, induzem modismos e levam à depreciação de alimentos e práticas alimentares tradicionais. Não raro alimentação saudável é confundida com dietas para emagrecer. Por vezes, matérias que se dizem informativas são na verdade formas veladas de fazer publicidade de alimentos ultraprocessados.

O que você pode fazer

Em primeiro lugar, tenha este guia como fonte confiável de informações e recomendações sobre alimentação adequada e saudável. Seu conteúdo está baseado nos conhecimentos mais recentes produzidos pelas várias disciplinas científicas do campo da alimentação e nutrição, em estudos populacionais representativos de toda a população brasileira e em saberes valiosos contidos em padrões tradicionais de alimentação desenvolvidos, aperfeiçoados e transmitidos ao longo de gerações.

Será muito útil também que você discuta as informações e recomendações deste material com seus familiares, amigos e colegas

e com os profissionais de saúde que o atendem. Caso você seja profissional de saúde, agente comunitário, assistente social, educador ou formador de recursos humanos, procure utilizar as informações e recomendações deste guia nas atividades que você desenvolve.

Exercendo sua cidadania, você pode fazer mais. Por exemplo, na associação de pais e mestres da escola dos seus filhos, você pode propor que o tema alimentação e saúde seja priorizado e adequadamente abordado no currículo escolar. Nas organizações da sociedade civil de que participa, você pode sugerir a discussão das recomendações deste guia e sua disseminação em campanhas de esclarecimento da população.

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.*

Até recentemente, alimentos eram geralmente comprados em mercearias, quitandas, açougues e pequenos mercados e a oferta no comércio de alimentos ultraprocessados era limitada a poucos itens.

Hoje, centenas de variedades de alimentos ultraprocessados são comercializadas em inúmeros pontos de venda, incluindo grandes redes de supermercados, saguões de *shopping centers* e outros locais de grande circulação de pessoas, como estações de metrô e terminais rodoviários, redes de *fast-food*, pequenas vendas e locais onde alimentos não eram comumente comercializados, como farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, cinemas, escolas e hospitais. Alimentos ultraprocessados são também vendidos por ambulantes nas ruas e nas praças. Em todos os locais, a oferta desses alimentos é acompanhada de muita propaganda, cartazes com artistas, esportistas e outros personagens famosos, descontos, brindes e todo tipo de promoção.

Por outro lado, alimentos *in natura* ou minimamente processados – antes comumente comercializados em mercearias, quitandas,

açougues e pequenos mercados localizados próximos às casas das pessoas – hoje tendem a ser adquiridos em supermercados distantes das moradias. A distância leva a que as compras de alimentos sejam quinzenais ou mensais, o que diminui a disponibilidade nas casas de alimentos perecíveis, como frutas, verduras e legumes. Além disso, nos supermercados, alimentos *in natura* ou minimamente processados dividem espaço, em geral com grande desvantagem, com refrigerantes, guloseimas, biscoitos, pratos congelados e uma infinidade de outros alimentos ultraprocessados, todos sempre acompanhados de muita propaganda e promoções.

O que você pode fazer

A primeira coisa é evitar fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados alimentos ultraprocessados e evitar comer em redes de *fast-food*.

Em supermercados e outros lugares onde você encontra todos os tipos de alimentos, uma boa providência é levar uma lista de compras para evitar comprar mais do que você precisa, sobretudo de produtos em promoção.

Sempre que possível, faça ao menos parte das suas compras de alimentos em mercados, feiras livres, feiras de produtores e outros locais, como “sacolões” ou “varejões”, onde são comercializados alimentos *in natura* ou minimamente processados, incluindo os orgânicos e de base agroecológica. Outras boas alternativas, existentes em algumas cidades, são veículos que percorrem as ruas comercializando frutas, verduras e legumes adquiridos em centrais de abastecimento.

A participação em grupos de compras coletivas, formados com vizinhos ou colegas de trabalho, pode ser uma boa opção para a compra de alimentos orgânicos da agricultura de base agroecológica. Dando preferência aos produtores e comerciantes que vendem alimentos *in natura* ou minimamente processados e, mais ainda, àqueles que comercializam alimentos orgânicos e de

base agroecológica, você estará contribuindo para a sobrevivência e expansão deste setor da economia.

O cultivo doméstico de alimentos orgânicos é outra opção que você deve considerar. Uma horta, mesmo que pequena, plantada nos quintais das casas ou em vasos pendurados em muros ou apoiados em lajes ou sacadas, oferece, a baixo custo, quantidade razoável de alimentos *in natura* muito saborosos. Procure obter orientações específicas para a produção orgânica em diversos ambientes e sobre os tipos de alimentos que melhor se adaptam a cada situação de cultivo e região. A produção doméstica de alimentos orgânicos pode ser trocada entre vizinhos de modo a ampliar o acesso a uma maior diversidade de alimentos.

Se você come fora de casa, excelentes alternativas às redes de *fast-food* são os restaurantes e bares que oferecem grande variedade de preparações culinárias, muitas vezes no sistema de pagamento por quantidade consumida (comida a quilo). Nestes locais, encontrados

em todas as regiões do País, você gasta menos e tem à disposição grande variação de alimentos preparados na hora. Em muitos lugares do Brasil, você encontra também restaurantes populares e cozinhas comunitárias, que são espaços públicos que oferecem refeições variadas e saudáveis a preço reduzido. Levar comida feita em casa para o local de trabalho ou estudo é outra boa opção.

Na sua atuação como cidadão, você pode fazer mais. Por exemplo, pode propor à associação de moradores da sua comunidade que reivindique 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". Junto com seus colegas de trabalho, pode lutar para a criação de refeitórios ou de espaços adequados para a alimentação dos trabalhadores. Você pode também participar dos conselhos municipais que fiscalizam a condução do Programa Nacional de Alimentação Escolar e sua integração com a agricultura familiar. Você pode ainda se engajar em iniciativas públicas que visem à regulação dos alimentos que podem ser comercializados dentro de edifícios públicos, como cantinas de escolas ou de hospitais.

Você pode também exercer sua cidadania participando da organização de hortas comunitárias para produção de alimentos orgânicos ou aderindo a iniciativas já existentes. Essas hortas, feitas em praças e terrenos de escolas, centros sociais e unidades de saúde ou outros espaços públicos, favorecem a interação entre as pessoas e fortalecem a comunidade. Outra opção é o engajamento dos cidadãos na reivindicação junto às autoridades municipais para a implantação de projetos de agricultura urbana e periurbana, que visam estimular a produção orgânica de alimentos em áreas ociosas das cidades e do seu entorno. O cultivo de árvores frutíferas em espaços públicos é outra boa opção para aumentar o acesso das pessoas a alimentos saudáveis.

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.*

É comum a impressão de que a alimentação saudável é necessariamente muito cara e, ainda mais importante, muito mais cara do que a alimentação não saudável. Essa ideia é muitas vezes criada pelo alto preço de alimentos ultraprocessados "enriquecidos" com vitaminas e outros nutrientes ou comercializados como ideais para quem quer emagrecer. Mas, como vimos nos capítulos anteriores, esses produtos estão longe de poderem ser considerados alimentos saudáveis.

Outras vezes, a impressão de que a alimentação saudável é necessariamente cara decorre do preço relativamente mais alto de alguns alimentos perecíveis como legumes, verduras e frutas. Aqui há dois problemas. O primeiro é que esses alimentos são, e devem ser, consumidos com outros que têm menor preço. Estamos falando aqui de arroz, feijão, batata, mandioca, entre tantos outros que fazem parte das tradições culinárias brasileiras. O segundo é que nem todas as variedades de legumes, verduras e frutas são caras, particularmente quando são compradas na época de safra e em locais onde se comercializam grandes quantidades de alimentos, ou mesmo diretamente dos produtores.

A ideia de que a alimentação saudável custa necessariamente mais do que a alimentação não saudável não é confirmada por dados da realidade. Cálculos realizados com base nas Pesquisas de Orçamentos Familiares do IBGE mostram que, no Brasil, a alimentação baseada em alimentos *in natura* ou minimamente processados e em preparações culinárias feitas com esses alimentos não é apenas mais saudável do que a alimentação baseada em alimentos ultraprocessados, mas também mais barata.

Entretanto, é verdade que em outros países, sobretudo naqueles onde os alimentos ultraprocessados já dominam completamente

a alimentação, alimentos *in natura* ou minimamente processados tornaram-se relativamente mais caros e sua diferença de preço com os ultraprocessados vem aumentando ao longo do tempo. Com a tendência de aumento na oferta e uso de alimentos ultraprocessados em nosso meio, a mesma situação de preços relativamente menores para esses produtos poderia se repetir no Brasil. Com isso, haveria um obstáculo a mais para a adoção das recomendações deste guia.

O que você pode fazer

Para economizar na compra de legumes, verduras e frutas, você deve preferir variedades que estão na safra, pois essas sempre terão menor preço. Comprar esses alimentos em locais onde há menos intermediários entre o agricultor e o consumidor final, como "sacolões ou "varejões", também pode reduzir custos. Ainda melhor é comprar diretamente dos produtores, seja em feiras, seja por meio de grupos coletivos de compras. Nesse último caso, variedades orgânicas podem se tornar bastante acessíveis.

Como já dissemos neste guia, a ampliação da produção de alimentos *in natura* ou minimamente processados, em particular daqueles oriundos da agricultura agroecológica, depende do aumento da demanda. Com o aumento da demanda por esses alimentos, é natural que haja aumento no número de produtores e comerciantes e redução nos preços.

Para reduzir o custo de refeições feitas fora de casa, sem abrir mão de alimentos *in natura* ou minimamente processados, novamente são boas opções levar comida de casa para o trabalho ou comer em restaurantes que oferecem comida a quilo.

Atuando coletivamente, você pode reivindicar das autoridades municipais a instalação de equipamentos públicos que comercializam alimentos *in natura* ou minimamente processados a preços acessíveis e a criação de restaurantes populares e cozinhas comunitárias. Você pode também se engajar na luta por políticas fiscais que tornem mais baratos aqueles alimentos e mais caros os alimentos ultraprocessados.

HABILIDADES CULINÁRIAS

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

Em contraste com alimentos ultraprocessados, alimentos *in natura* ou minimamente processados usualmente precisam ser selecionados, pré-preparados, temperados, cozidos, combinados a outros alimentos e apresentados na forma de pratos para que possam ser consumidos. As habilidades envolvidas com a seleção, pré-preparo, tempero, cozimento, combinação e apresentação dos alimentos são as habilidades culinárias. Dessas habilidades, desenvolvidas em cada sociedade e aperfeiçoadas e transmitidas ao longo de gerações, dependem o sabor, o aroma, a textura e a aparência que os alimentos *in natura* ou minimamente processados irão adquirir e o quanto eles serão apreciados pelas pessoas.

No Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens possuem cada vez menos confiança e autonomia para preparar alimentos. As razões para isso são complexas e

envolvem a desvalorização do ato de preparar, combinar e cozinhar alimentos como prática cultural e social, a multiplicação das tarefas cotidianas e a incorporação da mulher no mercado formal de trabalho, além da oferta massiva e da publicidade agressiva dos alimentos ultraprocessados. As propagandas desses alimentos muitas vezes sugerem que sua fabricação reproduz exatamente os ingredientes e os passos das preparações culinárias, o que não é verdade. Segundo essas propagandas, preparar alimentos em casa seria uma perda de tempo, que poderia ser usado em outras atividades mais "produtivas".

Independentemente de seus determinantes, o processo de perda progressiva de habilidades culinárias implica que as preparações baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados podem se tornar cada vez menos atraentes. Nesse sentido, contrastam com os alimentos ultraprocessados, cada vez mais "irresistíveis" em função dos avanços tecnológicos que oferecem à indústria possibilidades praticamente infinitas de manipulação do gosto, aroma, textura e aparência dos produtos. Este é um grande obstáculo para a adoção das recomendações deste guia.

O que você pode fazer

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las com as pessoas com quem você convive, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de 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!

Como todas as habilidades, a habilidade no preparo de alimentos melhora quando é praticada. Você vai se surpreender com os progressos que pode fazer em pouco tempo e com o prazer que o preparo de alimentos pode acrescentar à sua vida. Sempre que possível, cozinhe em companhia. O prazer compartilhado é redobrado.

Mesmo que você não tenha muitas oportunidades de exercer suas habilidades culinárias, valorize o ato de cozinhar e estimule as pessoas à sua volta a fazê-lo, em particular os mais jovens. Se você é um trabalhador cujo ofício envolve a promoção da saúde, procure incluir a culinária nos temas dos seus encontros ou conversas com a população.

Atuando como cidadão, você pode integrar associações da sociedade civil que buscam proteger o patrimônio cultural representado pelas tradições culinárias locais. Em associações de pais e mestres, você pode propor que habilidades culinárias façam parte do currículo das escolas.

TEMPO

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

Como dissemos no item anterior, o consumo de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados, recomendação central deste guia, pressupõe a seleção e aquisição dos alimentos, o pré-preparo, o tempero e cozimento e a finalização e apresentação dos pratos, além da limpeza de utensílios e da cozinha após o término das refeições. Isso evidentemente requer tempo da própria pessoa ou de quem, na sua casa, é responsável pela preparação das refeições.

As recomendações deste guia quanto às circunstâncias que deveriam ser observadas com relação ao momento de comer – horários regulares, locais apropriados, não estar envolvido em outra atividade, desfrutar os alimentos, comer em companhia – também demandam tempo, neste caso da própria pessoa e daqueles que a acompanham.

Há de se considerar também que a vida moderna é marcada por crescentes demandas e que muitos trabalham mais horas do que o que seria razoável. Além disso, o aumento na distância entre as casas e os locais de trabalho ou estudo e o trânsito caótico de muitas cidades subtraem o tempo precioso das pessoas. O tempo, portanto, pode ser um obstáculo importante para a adoção das recomendações centrais deste guia.

O que você pode fazer

Inicialmente, é importante levar em conta que a falta de habilidades culinárias torna a preparação de refeições baseadas em alimentos *in natura* ou minimamente processados desnecessariamente demorada. Assim, aplica-se aqui também a recomendação de adquirir ou aperfeiçoar habilidades culinárias e partilhá-las com quem você convive.

Com maior domínio de técnicas culinárias, você poderá reduzir em muito o tempo de preparo dos alimentos. Você ficará surpreso ao descobrir, por exemplo, que o tempo de preparo de um delicioso prato de macarrão com molho de tomate e temperos naturais é de apenas cinco minutos a mais do que você gastaria para dissolver em água quente um pacote de "macarrão instantâneo" carregado de gordura, sal e aditivos.

Habilidades culinárias não significam apenas o domínio de técnicas culinárias, mas também o planejamento das compras de alimentos e ingredientes culinários, organização da despensa doméstica e definição prévia do que vai se comer ao longo da semana.

Alguns alimentos que demandam maior tempo de cocção, como o feijão, podem ser cozidos em maior quantidade em um único dia, congelados e utilizados em preparações ao longo da semana. Determinados pratos como sopas, omeletes e arroz com legumes

refogados tomam pouco tempo e podem ser preferíveis em dias em que a disponibilidade de tempo é menor. Verduras podem ser higienizadas e secas com antecedência para uso ao longo da semana.

O tempo consumido no preparo de refeições preparadas na hora e com base em alimentos *in natura* ou minimamente processados pode ser diminuído com o desenvolvimento de habilidades culinárias, mas não anulado. E esse tempo, consideradas todas as atividades, desde a aquisição e seleção dos alimentos até a limpeza de utensílios domésticos e da cozinha, pode ser excessivo para uma única pessoa. Assim, aplica-se aqui a recomendação feita anteriormente neste guia quanto à necessidade de se partilhar a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas à aquisição de alimentos e ao preparo e consumo de refeições.

Resta agora considerar o tempo extra requerido para cumprir as recomendações deste guia sobre o ato de comer e a comensalidade: fazer refeições regularmente, comer sem pressa, desfrutar o prazer proporcionado pela visão, aroma, textura e sabor dos alimentos e de suas preparações e partilhar deste prazer com familiares, amigos ou colegas.

Na introdução deste capítulo, dissemos que, em algumas vezes, a remoção de obstáculos para a adesão às recomendações deste guia demandaria que as pessoas refletissem sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e concedessem a ela maior valor.

Embora a atribuição de maior valor para a alimentação favoreça de modo geral a adesão a todas as recomendações deste material, ela tem papel especial no que se refere às circunstâncias que envolvem o ato de comer. Neste caso, a mensagem deste guia é: encare o ato de comer como um momento privilegiado de prazer, não como um fardo. E também: reavalie como você tem usado o seu tempo e considere quais outras atividades poderiam ceder espaço para a alimentação.

A proposta da revisão crítica do uso do tempo de cada pessoa não deve ser entendida como indicação de que a falta de tempo não chega a ser um problema ou é problema cuja solução demanda apenas ações no plano individual. Como no caso dos demais obstáculos, o que este guia propõe para seus leitores é uma combinação de ações no plano pessoal e familiar e ações no plano da cidadania. A atuação no plano coletivo, neste caso, seria exemplificada pela defesa de políticas públicas eficazes para diminuir o tempo que as pessoas gastam no seu deslocamento, como o investimento no transporte público e o uso mais racional das vias de transporte.

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.

Os brasileiros de todas as idades são diariamente expostos a diversas estratégias utilizadas pelas indústrias de alimentos na divulgação dos seus produtos. Comerciais em televisão e rádio, anúncios em jornais e revistas, matérias na internet, amostras grátis de produtos, ofertas de brindes, descontos e promoções, colocação de produtos em locais estratégicos dentro dos supermercados e embalagens atraentes são alguns dos exemplos mais frequentes dos mecanismos adotados para a sedução e convencimento dos consumidores.

Mais de dois terços dos comerciais sobre alimentos veiculados na televisão se referem a produtos comercializados nas redes de *fast-food*, salgadinhos "de pacote", biscoitos, bolos, cereais matinais, balas e outras guloseimas, refrigerantes, sucos adoçados e refrescos em pó, todos esses ultraprocessados. A maioria desses anúncios é dirigida diretamente a crianças e adolescentes. O estímulo ao consumo diário e em grande quantidade desses produtos é claro nos anúncios.

Além disso, com base no que veem nos comerciais, crianças e adolescentes, e a população em geral, são levados a acreditar que os alimentos ultraprocessados têm qualidade superior a dos demais ou que tornarão as pessoas mais felizes, atraentes, fortes, "supersaudáveis" e socialmente aceitas ou, ainda, que suas calorias seriam necessárias para a prática de esportes.

Se comerciais, anúncios, ofertas, promoções e embalagens são convincentes e sedutores para os adultos, para as crianças são ainda mais. As crianças estão em um processo especial de desenvolvimento e, sozinhas, ainda não conseguem compreender muitos dos elementos do mundo adulto. Cada vez mais precocemente, as crianças se constituem no público-alvo da publicidade de alimentos. Isso por conta da influência que exercem na escolha das compras das famílias e também porque estão formando hábitos de consumo que poderão prolongar-se pelo resto de suas vidas.

A publicidade dirigida a crianças usa elementos de que elas mais gostam, como personagens, heróis, pessoas famosas, músicas, brinquedos, jogos e coleções; está presente nos espaços de sua

convivência, como escolas, espaços públicos, parques e restaurantes; e utiliza os meios de comunicação a que elas estão mais expostas, como televisão e internet.

O que você pode fazer

Pais e educadores devem esclarecer as crianças de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Limitar a quantidade de tempo que as crianças passam vendo televisão é uma forma de diminuir sua exposição a propagandas e, ao mesmo tempo, torná-las mais ativas. Mas, atenção: ações podem falar mais do que palavras. As orientações dadas às crianças devem ser praticadas pelos adultos.

Atuando como cidadão, você pode fazer mais, exigindo, por exemplo, que a escola onde você trabalha ou estuda e a escola dos seus filhos sejam ambientes livres de propaganda de qualquer produto e que o currículo escolar discuta o papel da publicidade e capacite os estudantes para que entendam seu modo de operar. Como membro de organizações da sociedade civil, você pode propor o engajamento dessas organizações em campanhas para regulamentação da publicidade de alimentos e pelo respeito à legislação de proteção aos direitos das crianças e dos adolescentes. Como eleitor, você pode manifestar a seu representante no Congresso a sua opinião sobre a necessidade de projetos de lei que protejam a população, sobretudo crianças e adolescentes, da exposição à publicidade de alimentos.

Para que sua atuação como cidadão seja mais efetiva, é importante que você conheça a legislação brasileira que protege os consumidores de excessos publicitários praticados por empresas. Segundo o Código de Defesa do Consumidor, é ilegal fazer publicidade enganosa, seja veiculando informações falsas, seja omitindo informações sobre características e propriedades de produtos e serviços. Além disso, é considerada abusiva toda publicidade que se aproveita da deficiência de julgamento e experiência da criança (regulamentações que descrevem características da publicidade abusiva são descritas na seção “Para saber mais”). É importante também saber que órgãos do

Poder Público, como Procon, Ministério Público, Defensoria Pública, Ministério da Justiça e Ministério da Educação, podem ser acionados para que tomem providências legais sempre que forem identificados casos de descumprimento da legislação.

FINALMENTE

Este capítulo examinou obstáculos que podem dificultar a adoção pelos brasileiros das várias recomendações feitas ao longo deste guia, incluindo a escassez de informações confiáveis sobre alimentação, problemas relacionados à oferta de alimentos *in natura* ou minimamente processados, o custo relativamente alto de legumes, verduras e frutas, o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias, a falta de tempo das pessoas e a exposição incessante da população, em particular crianças e adolescentes, à publicidade de alimentos ultraprocessados.

Como já foi salientado, este guia reconhece que a superação dos obstáculos examinados está distante de ser simples e, em muitos casos, requer políticas públicas e ações regulatórias do Estado que tornem o ambiente mais propício para a adoção das recomendações. Entretanto, em muitos casos, a superação dos obstáculos também demanda que as pessoas reavaliem a importância que a alimentação tem ou pode ter nas suas vidas. Assim, as recomendações deste capítulo se dirigem às pessoas como indivíduos e membros de famílias e às pessoas como cidadãos e membros de comunidades e de organizações da sociedade civil que atuam de forma organizada pelo bem comum.

Os obstáculos para a adoção das recomendações deste guia são reunidos ao final deste capítulo ao lado de algumas das sugestões aventadas para sua superação.

A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS

INFORMAÇÃO

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

Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste guia na sua família, com seus amigos e colegas, e em organizações da sociedade civil de que você faça parte.

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.*

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e em outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos da agroecologia familiar. Participe de grupos de compra de alimentos orgânicos adquiridos diretamente de produtores e da organização de hortas comunitárias. Evite fazer compras em locais que só vendem alimentos ultraprocessados.

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 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”. Reivindique 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.

HABILIDADES CULINÁRIAS

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

Desenvolva, exercite e partilhe suas habilidades culinárias; valorize o ato de preparar e cozinhar alimentos; defenda a inclusão das habilidades culinárias como parte do currículo das escolas; e integre associações da sociedade civil que buscam proteger o patrimônio cultural representado pelas tradições culinárias locais.

TEMPO

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

Para reduzir o tempo dedicado à aquisição de alimentos e ao preparo de refeições, planeje as compras, organize a despensa, defina com antecedência o cardápio da semana, aumente o seu domínio de técnicas culinárias e faça com que todos os membros de sua família compartilhem da responsabilidade pelas atividades domésticas relacionadas à alimentação. Para encontrar tempo para fazer refeições regulares, comer sem pressa, desfrutar o prazer proporcionado pela alimentação e partilhar deste prazer com entes queridos, reavalie como você tem usado o seu tempo e considere quais outras atividades poderiam ceder espaço para a 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

Esclareça as crianças e os jovens de que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos, e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas. Procure conhecer a legislação brasileira de proteção aos direitos do consumidor e denuncie aos órgãos públicos qualquer desrespeito a esta legislação.

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 predominantemente de origem vegetal, alimentos *in 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, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.

2 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 *in natura* ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

3 LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota 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 *in natura* ou minimamente processados.

4 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 *in 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.

5 COMER COM REGULARIDADE 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. Coma sempre devagar e desfrute 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 ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em 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 alimentação. Compartilhe também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

6 FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN 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 *in natura* ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente. Sempre que possível, adquira alimentos orgânicos e de base agroecológica, de preferência diretamente dos produtores.

7 DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, sem distinção de 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!

8 PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com

os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de 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.

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

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem comida caseira em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de *fast-food*.

10 SER 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 fazerem o mesmo.

PARA SABER MAIS
SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
LEIA OS CAPÍTULOS DESTE GUIA..

PARA SABER MAIS

Nesta seção, você encontra sugestões de leituras adicionais que aprofundam os temas abordados e discutidos em cada um dos capítulos do *Guia Alimentar para a População Brasileira*.

CAPÍTULO 1 – PRINCÍPIOS

SCRINIS, G. **Nutritionism**: the Science and Politics of Dietary Advice. New York: Columbia University Press, 2013.

> *Este livro desenvolve vários dos argumentos que justificam o olhar abrangente da relação entre alimentação e saúde adotado por este guia, em particular quanto a não reduzir os alimentos aos nutrientes individuais neles contidos.*

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. **Alimentação, Sociedade e Cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011.

FISCHLER, C. Commensality, society and culture. **Social Science Information**, [S.l.], v. 50, p. 528-548, 2011. Disponível em: <http://ssi.sagepub.com/content/50/3-4/528.full.pdf+html>.

> *As dimensões sociais e culturais da alimentação e a influência que exercem na saúde e bem-estar das pessoas são retratadas com grande propriedade nessas duas publicações.*

LANG, T.; BARLING, D; CARAHER, M. **Food Policy**: Integrating Health, Environment and Society. Oxford: Oxford University Press, 2009.

> *O capítulo 6 deste livro examina a relação entre a produção e consumo de alimentos e o ambiente físico e oferece elementos que justificam por que as recomendações deste guia levam em conta o impacto das escolhas alimentares sobre a ecologia e a biodiversidade. Os capítulos 7 e 8 aportam mais elementos para se compreender a relação entre as dimensões sociais e culturais da alimentação e a saúde e o bem-estar. Uma interessante abordagem das dimensões ambientais, sociais e culturais da alimentação e de suas relações com a saúde e o bem-estar pode ser apreciada na publicação do movimento Slow Food "A centralidade do alimento" (disponível em: http://www.slowfoodbrasil.com/documentos/a-centralidade-do-alimento-carlo-petrini.pdf).*

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Sustainable diets and biodiversity**: directions and solutions for policy, research and action. Rome, 2010. Disponível em: <www.fao.org/docrep/016/i3004e/i3004e.pdf>.

Esta publicação da FAO mostra, com exemplos e números, que o sistema alimentar predominante e os padrões de alimentação a ele associados não são sustentáveis, apesar de todos os avanços tecnocientíficos perseguidos há décadas pela agricultura e pela indústria de alimentos. Traz a seguinte importante mensagem: padrões de alimentação nutricionalmente equilibrados contribuem para reduzir o impacto ecológico da alimentação e promovem a biodiversidade.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Preparation and use of food-based dietary guidelines:** Report of a joint FAO/WHO consultation Nicosia, Cyprus. Geneva, 1996. Disponível em: <www.fao.org/docrep/X0243E/X0243E00.htm>.

O capítulo 2 desta publicação descreve o conjunto de evidências científicas relevantes para a construção de guias alimentares, incluindo conhecimentos gerados por disciplinas das ciências da saúde, da nutrição e dos alimentos e, também, por disciplinas das ciências sociais, comportamentais e do ambiente.

COMISSÃO NACIONAL SOBRE DETERMINANTES SOCIAIS DA SAÚDE (Brasil). **As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil.** Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf>.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, 2012. Disponível em: <www.fasi.edu.br/files/biblioteca/nut/Marco_referencia_Textocompleto_educaoalimentar.pdf>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, 2012. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/pnan2011.pdf>.

A primeira publicação traça um panorama geral das condições de saúde da população brasileira, com ênfase nas iniquidades em saúde geradas pelos determinantes sociais. A necessidade de que a educação alimentar e nutricional seja acompanhada de políticas públicas que assegurem o suprimento seguro e sustentável de alimentos em quantidade e qualidade adequadas para todos é abordada na segunda publicação, enquanto a

terceira oferece relato circunstanciado da implementação dessas políticas no Brasil.

BRASIL. Decreto nº 7.794, de 20 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, v. 149, n. 162, 21 ago. 2012. p. 4.

O Plano Nacional de Agroecologia e Produção Orgânica (Planapo) é uma política pública do Governo Federal que objetiva ampliar e efetivar ações para orientar o desenvolvimento rural sustentável.

BRASIL. Decreto nº 11.346, de 15 de setembro de 2006. Cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – Sisan com vistas em assegurar o direito humano à alimentação adequada, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, v. 143, n. 179, 18 set. 2006. p. 1.

BRASIL. Decreto nº 7.272, de 25 de agosto de 2010. Regulamenta a Lei nº 11.346, de 15 de setembro de 2006, que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – Sisan com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada, institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – PNSAN, estabelece os parâmetros para a elaboração do Plano Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, e dá outras providências. **Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil**, Brasília, DF, v. 147, n. 164, 26 ago. 2010. p. 6.

A primeira publicação se refere à Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional que institucionalizou a responsabilidade do poder público na promoção do direito de todas as pessoas ao acesso regular e permanente a alimentos, em qualidade e quantidade, enquanto que a segunda trata do decreto que regulamentou esta lei e institui a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.

CAPÍTULO 2 – A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

MOZZAFFARIAN, D.; LUDWIG, D. Dietary Guidelines in 21st Century: a time for food. **JAMA**, [S.l.], v. 304, p. 681-682, 2010.

WILLETT, W. C.; SKERRET, P. J. **Eat, Drink, and Be Healthy**: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. New York: Free Press, 2005.

A primeira publicação, um comentário publicado por dois pesquisadores da Universidade de Harvard na revista da Associação Médica Americana, descreve as limitações de se olhar a relação alimentação–saúde com base apenas na composição nutricional dos alimentos, em particular quando o perfil epidemiológico é dominado por doenças cardiovasculares, diabetes,

obesidade, câncer e outras doenças crônicas. Destaca os efeitos protetores da alimentação que dependem da estrutura intacta dos alimentos e de interações entre nutrientes, explica por que a suplementação medicamentosa de nutrientes não reproduz os mesmos benefícios da alimentação e defende a necessidade de um novo enfoque para a formulação de guias alimentares que privilegie alimentos intactos ou minimamente processados e que desencoraje o consumo de produtos altamente processados. Este enfoque, adotado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira, está presente na segunda publicação (também oriunda da Universidade de Harvard), que apresenta recomendações sobre alimentação saudável dirigidas particularmente à população americana.

LUDWIG, D. Technology, diet, and the burden of chronic disease. **JAMA**, [S.l.], v. 305, p. 1352-1353, 2011. Disponível em: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=896031>.

Esta apreciação, escrita por um dos autores do comentário que defende guias alimentares que privilegiem alimentos intactos ou minimamente processados, apresenta o conceito relativo ao ultraprocessamento de alimentos e descreve os mecanismos que ligam alimentos ultraprocessados à obesidade e a outras doenças crônicas.

MOODIE, R. et al. Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. **The Lancet**, [S.l.], v., 381, n. 9867, p. 670-679, Feb. 2013. Disponível em: <www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736%2812%2962089-3/fulltext>.

Artigo publicado por um grupo internacional de pesquisadores da área da saúde pública na revista médica de maior impacto acadêmico em todo o mundo. O artigo estabelece comparações entre alimentos ultraprocessados, tabaco e bebidas alcoólicas e explica por que o aumento na produção e consumo desses três produtos é o principal determinante da atual epidemia mundial de doenças crônicas.

MOSS, M. **Salt Sugar Fat**: how the Food Giants Hooked Us. New York: Random House, 2013.

Este livro explica em detalhe por que alimentos ultraprocessados precisam ser adicionados de tanto sal, açúcar e gorduras.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. **Obesity Review**, [S.l.], v. 14, Suppl. 2, p. 21-28, Nov. 2013. Disponível em: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12107/pdf>.

Este artigo estuda o nível e a tendência de evolução da comercialização de alimentos ultraprocessados em 79 países do mundo, incluindo o Brasil. Os resultados indicam que esses produtos já dominam o suprimento de

alimentos nos países de alta renda e que, naqueles de renda média, como o Brasil, a velocidade de crescimento de suas vendas é muito alta e compatível com um cenário de hegemonia em futuro não muito distante.

MARTINS, A. P. B. et al. Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987-2009). **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 47, p. 656-665, 2013.

Este artigo estuda a evolução do consumo domiciliar de alimentos in natura e minimamente processados, ingredientes culinários e alimentos processados e ultraprocessados no Brasil. Os resultados documentam que a participação de alimentos ultraprocessados na dieta vem crescendo nas áreas metropolitanas brasileiras desde a década de 1980. No Brasil, em um período de apenas cinco anos, esta participação aumentou cinco pontos percentuais (de 20,8%, em 2002-2003, para 25,4%, em 2008-2009), com correspondente redução da participação de alimentos in natura e minimamente processados e de ingredientes culinários. O aumento da participação de alimentos ultraprocessados ocorreu em todos os estratos de renda.

SCHLOSSER, E. **Fast Food Nation:** what the All-American Meal is Doing to the World. New York: Houghton Mifflin, 2001.

PETRINI, C. **Slow Food**: princípios da nova gastronomia. São Paulo: Senac, 2009.

O primeiro livro aborda as consequências negativas de um sistema alimentar baseado em alimentos ultraprocessados, incluindo o enfraquecimento da cultura alimentar, a deterioração do ambiente físico e o esgotamento de recursos naturais como energia e água. O segundo livro advoga a necessidade de que a produção, a preparação e o consumo de alimentos voltem a ocupar lugares de destaque entre as principais atividades humanas. Apresenta o conceito do consumidor de alimentos como "coprodutor", cujo papel é essencial para direcionar o sistema alimentar para um horizonte mais justo e sustentável, e valoriza o valor simbólico dos alimentos e das preparações culinárias, o compartilhamento das refeições e outras importantes dimensões sociais e culturais da alimentação.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **World Livestock 2011**: Livestock in food security. Rome, 2011. Disponível em: <www.fao.org/docrep/014/i2373e/i2373e.pdf>.

FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Livestock's long shadow**: environmental issues and options. Rome, 2006. Disponível em: <www.fao.org/docrep/010/a0701e/a0701e00.HTM>.

Publicações da FAO que sistematizam os impactos da pecuária sobre o meio ambiente em todo o mundo, considerando diferentes sistemas de

produção. Trazem à luz a urgência da mitigação destes impactos, uma vez que é esperado aumento significativo da demanda por alimentos de origem animal até 2050. Apontam para a necessidade de temperança no uso de carne na alimentação.

CARNEIRO, F. F. et al. **Dossiê ABRASCO**: um alerta sobre os impactos dos agrotóxicos na saúde. Rio de Janeiro: ABRASCO, 2012. Parte 1.

Este dossiê, publicado pela Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco), registra a preocupação com a escalada ascendente de uso de agrotóxicos no Brasil e a contaminação do ambiente e das pessoas dela resultante, com severos impactos sobre a saúde pública.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil); UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA. **Rotulagem nutricional obrigatória**: manual de orientação aos consumidores. Brasília, 2005. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf>.

Essa publicação apresenta a legislação brasileira para a rotulagem de alimentos no País e discute como algumas informações obrigatoriamente presentes nos rótulos dos alimentos embalados, como a lista de ingredientes, podem contribuir na escolha dos produtos.

CAPÍTULO 3 – DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009**: avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_aval_nutricional/pof20082009_avaliacao.pdf>.

Publicação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística que descreve mudanças na composição da cesta de alimentos adquiridos pelas famílias brasileiras entre 1974 e 2009, indicando a substituição de alimentos in natura ou minimamente processados por alimentos ultraprocessados.

IBGE. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008–2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. Disponível em: <www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_analise_consumo/pofanalise_2008_2009.pdf>.

Publicação do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística sobre o primeiro inquérito nacional sobre consumo alimentar individual realizado no Brasil em 2008–2009. A base de dados deste inquérito foi extensivamente utilizada nas análises conduzidas por este guia para descrever as principais características da alimentação dos brasileiros e, em particular, daqueles que

ainda baseiam sua alimentação em alimentos in natura ou minimamente processados e em preparações culinárias feitas com esses alimentos.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva, 2003. (Technical Report, 916) Disponível em: <http://whqlibdoc.who.int/trs/who_trs_916.pdf>.

Publicação da Organização Mundial da Saúde que apresenta recomendações internacionais quanto à ingestão de proteínas, gorduras, carboidratos, açúcar livre, fibras e sódio. Essas sugestões orientaram as análises sobre o consumo alimentar dos brasileiros conduzidas com base no inquérito de 2008–2009.

WORLD CANCER RESEARCH FUND; AMERICAN INSTITUTE FOR CANCER RESEARCH. **Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer**: a Global Perspective. Washington DC: AICR, 2007. Disponível em: <www.dietandcancerreport.org/cancer_resource_center/downloads/Second_Expert_Report_full.pdf>.

Publicação que apresenta as recomendações sobre densidade de energia e consumo de carnes vermelhas adotadas por este guia nas análises do inquérito de 2008–2009.

SAWKA, M. N.; CHEUVRONT, S. N.; CARTER, R. Human Water Needs. **Nutrition Reviews,** [S.l.], v. 63, Supplement 1, p. S30-S39, 2005. Disponível em: <www.nap.edu/books/0309091691/html>.

Artigo que sumariza resultados de um painel de especialistas designado em 2004 pelo Instituto de Medicina dos Estados Unidos para estabelecer recomendações dietéticas para a ingestão de água e eletrólitos. O artigo enfatiza recomendações quanto à ingestão de água por pessoas sadias ao longo do ciclo da vida, considerando tanto a influência do nível de atividade física quanto a exposição ao calor. Essas orientações embasam as orientações sobre consumo de água feitas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira. O conjunto das recomendações do painel de especialistas pode ser consultado na publicação Food and Nutrition Board, Institute of Medicine. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: National Academies Press, 2004 (disponível em: http://www.nap.edu/openbook.php?record_id=10925&page=4).

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Guia de alimentos e vigilância sanitária. Brasília**, [200?]. Disponível em: <www.anvisa.gov.br/alimentos/guia_alimentos_vigilancia_sanitaria.pdf>.

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (Brasil). **Orientações aos Consumidores**. Disponível em: <http://anvisa.gov.br/alimentos/consumidor/index.asp>.

Duas publicações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) que apresentam informações e orientações sobre os cuidados na escolha, manipulação e conservação dos alimentos.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; FOOD AND AGRICULTURE ORGANIZATION OF THE UNITED NATIONS. **Preparation and use of food-based dietary guidelines:** report of a joint FAO/WHO consultation, Nicosia, Cyprus. Geneva, 1996. Disponível em: <www.fao.org/docrep/X0243E/X0243E00.htm>.

Esta publicação das Nações Unidas sobre a preparação e uso de guias alimentares recomenda que esses guias sempre levem em conta o contexto sociocultural específico de cada sociedade e todos os fatores sociais, econômicos e ambientais que podem afetar a disponibilidade de alimentos e os padrões de alimentação. Recomenda, em particular, que eles tenham como ponto de partida padrões correntes de alimentação, mais do que metas numéricas relativas a nutrientes isolados, e que priorizem recomendações consistentes com os principais problemas de saúde enfrentados pela população. Insiste, ainda, no fato de que diversos padrões de alimentação podem ser consistentes com a promoção da saúde e do bem-estar.

CASCUDO, L. C. **História da alimentação no Brasil**. São Paulo: Editora Global, 2004.

FERNANDES, C. **Viagem gastronômica através do Brasil**. 2. ed. São Paulo: Editora Senac São Paulo; Editora Estúdio Sonia Robatto, 2001.

Esses dois livros discorrem sobre a cozinha brasileira. O livro de Câmara Cascudo, editado pela primeira vez em 1967, é possivelmente o mais importante documento a retratar a história da cozinha brasileira, suas origens indígenas, africanas e portuguesas e a influência das migrações europeias mais recentes. Além do registro meticuloso das receitas e pratos típicos da cozinha brasileira, com seus sabores, cores e cheiros, o livro aborda os elementos sociais que permeiam essa cozinha como a simbologia dos alimentos, as características das refeições, o compartilhamento e os modos à mesa. O livro de Fernandes, como seu título indica, é uma saborosa e atualizada viagem gastronômica pelas diferentes regiões do Brasil. Livros específicos com receitas sobre a cozinha do dia a dia são recomendados nas leituras sugeridas para o capítulo 5.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Alimentos regionais brasileiros**. 2. ed. Brasília, 2014.

Publicação do Ministério da Saúde que divulga os vários tipos de frutas, hortaliças, leguminosas, tubérculos, cereais e ervas existentes no Brasil. Apresenta variedades típicas em cada uma das cinco macrorregiões do País e receitas de preparações culinárias que utilizam esses alimentos, ressaltando a riqueza da diversidade da alimentação brasileira.

CAPÍTULO 4 – O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE

GARCIA, R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n, 4, p. 483-492, 2003.

O artigo aborda a comensalidade contemporânea, destacando as mudanças alimentares urbanas no contexto da globalização. Focaliza, em particular, a desterritorialização da produção de alimentos e de serviços relacionados à alimentação e seu impacto sobre o comportamento alimentar das populações.

STROEBELE, N.; DE CASTRO, J. M. Effect of ambience on food intake and food choice. **Nutrition**, [S.l.], v. 20, p. 821-838, 2004. Disponível em: <www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900704001510#>.

WANSINK, B. **Mindless Eating:** why we eat more than we think. New York: Bantam, 2006.

COHEN, D. A; FARLEY, T. A. Eating as an automatic behavior. **Preventing Chronic Disease**, Atlanta, v. 5, p. 1-7, 2008. Disponível em: <www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/07_0046.htm>.

Essas três publicações fornecem as bases científicas que sustentam as recomendações deste guia quanto a comer com regularidade e atenção e quanto a evitar ambientes que estimulam o consumo excessivo de calorias.

BRILLAT-SAVARIN, J-A. **A fisiologia do gosto**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

POLLAN, M. **Cozinhar**: uma história natural da transformação. São Paulo: Instrínseca, 2014.

Esses dois livros, distanciados quase duzentos anos (a primeira edição francesa do livro de Brillat-Savarin é de 1825), discorrem de modo magistral sobre a essencialidade da dimensão do prazer em todas as ações humanas relacionadas à alimentação, da escolha de alimentos à preparação de pratos, do desfrute da comida ao convívio com os seres queridos.

CAPÍTULO 5 – A COMPREENSÃO E A SUPERAÇÃO DOS OBSTÁCULOS

Compreendendo obstáculos

STUCKLER, D. et al. Manufacturing epidemics: the role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol, and tobacco. **PLoS Med**, [S.l.], v. 9, n. 6, p. e1001235, 2012. Disponível em: <www.plosmedicine.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001235&representation=PDF>.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G. The impact of transnational "Big Food" companies on the South: a view from Brazil. **PLoS Med**, [S.l.], v. 9, n. 7, p. e1001252. Disponível em: <www.plosmedicine.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001252&representation=PDF>.

> *Os obstáculos para a adoção de uma alimentação saudável representados pela oferta e publicidade agressivas de alimentos ultraprocessados são descritos nesses dois artigos, o primeiro sob uma perspectiva mundial, o segundo com ênfase no Brasil.*

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Recomendações da consulta de especialistas da Organização Pan-Americana da Saúde sobre a promoção e a publicidade de alimentos e bebidas não alcoólicas para crianças nas Américas.** Washington, DC, 2012. Disponível em: <www2.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&task=cat_view&Itemid=423&gid=997&orderby=dmdate_published&ascdesc=DESC)>.

CAIRNS, G. et al. Systematic reviews of the evidence on the nature, extent and effects of food marketing to children: a retrospective summary. **Appetite**, [S.l.], v. 62, p. 209-215, 2013.

> *Essas duas publicações tratam especificamente da publicidade de alimentos dirigida a crianças. A primeira, da Organização Pan-americana da Saúde, descreve a extrema vulnerabilidade infantil à publicidade, destaca a predominância de alimentos ultraprocessados nas propagandas, ressalta o uso de vários meios de comunicação e a eficácia da publicidade e recomenda que os países da região das Américas implantem políticas que reduzam a exposição das crianças à publicidade de produtos alimentícios não saudáveis. A segunda publicação, um artigo de revisão, confirma a predominância de alimentos ultraprocessados na publicidade de alimentos dirigida a crianças e evidencia o efeito negativo da publicidade de alimentos sobre preferências alimentares, hábitos de compra, padrões de consumo e várias condições de saúde relacionadas à alimentação.*

MOUBARAC, J-C. et al. International differences in cost and consumption of ready-to-consume food and drink products: United Kingdom and Brazil, 2008-2009. **Global Public Health**, [S.l.], v. 8, p. 845-856, 2013.

Este artigo descreve estudo que aborda a influência de preços sobre a compra de alimentos no Brasil e no Reino Unido. Entre outros achados, a pesquisa demonstra que, no Reino Unido, preparar alimentos em casa onera mais o orçamento familiar do que comprar alimentos prontos para consumo e ultraprocessados, enquanto no Brasil ainda é economicamente mais vantajoso preparar alimentos. O estudo demonstra também que o preço relativamente menor dos alimentos ultraprocessados no Reino Unido explica em boa parte porque esses produtos são os que predominam na alimentação dos britânicos, mas ainda não na dos brasileiros.

SHAPIRO, L. **Something from the oven**. New York: Penguin, 2004.

Este livro, baseado na história americana do pós-guerra, desafia a noção comum de que a substituição de preparações culinárias por alimentos ultraprocessados nos Estados Unidos foi simples consequência do engajamento das mulheres no mercado de trabalho e da consequente falta de tempo para cozinhar. Papel extremamente relevante é atribuído às estratégias de marketing empregadas pela indústria de alimentos para convencer as pessoas de que cozinhar tomava muito tempo (que poderia ser usado em coisas mais interessantes) e de que preparar alimentos havia se tornado desnecessário diante de tantas opções de produtos prontos para consumo. A relação entre o valor atribuído à alimentação, o uso do tempo e a opção por preparar alimentos ou utilizar produtos prontos para consumo é abordada com grande sensibilidade por Michael Pollan no livro Cozinhar, já mencionado nas leituras relativas ao capítulo anterior deste guia.

Superando obstáculos

Publicações da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Disponíveis em: <http://dab.saude.gov.br/>.

As publicações disponibilizadas nesta página do Ministério da Saúde são fontes adicionais de informações confiáveis sobre alimentação saudável. Entre outros temas importantes, os leitores deste guia encontrarão nessas publicações informações detalhadas sobre aleitamento materno, alimentação de crianças menores de dois anos, alimentação saudável para idosos e alimentos regionais.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. Segurança Alimentar. **Rede equipamentos**. Disponível em: <www.mds.gov.br/segurancaalimentar/equipamentos>.

Informações sobre equipamentos públicos criados para reduzir os índices de insegurança alimentar da população e para promover o acesso à alimentação adequada e saudável são disponibilizadas nesta página do Ministério do Desenvolvimento Social. Nela, os leitores deste guia encontrarão informações sobre o que são e como podem ser criados restaurantes populares, cozinhas comunitárias, unidades de apoio à distribuição de alimentos da agricultura familiar, bancos de alimentos e mercados populares.

SANTOS, M. V. et al. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 24, p. 641-649, 2011. Disponível em: www.scielo.br/pdf/rn/v24n4/v24n4a12.pdf52732011000400012>.

Este artigo descreve características da modalidade de restaurantes "por peso" no Brasil, destacando a oferta diversificada de alimentos e preparações culinárias, o preço relativamente acessível e a rapidez no atendimento, e considera seu potencial como facilitador da prática da alimentação saudável nas refeições feitas fora de casa.

HARTMANN, C.; DOHLE, S.; SIEGRIST, M. Importance of cooking skills for balanced food choices. **Appetite,** [S.l.], v. 65, p. 125-131, 2013.

CASTRO, I. R. R. et al. A culinária na promoção da alimentação saudável: delineamento e experimentação de método educativo dirigido a adolescentes e a profissionais das redes de saúde e de educação. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20; p. 571-588, 2007. Disponível em: <www.scielo.br/pdf/rn/v20n6/a01v20n6.pdf>.

Esses dois artigos abordam a relação importante, ainda que pouco estudada, entre habilidades culinárias e alimentação saudável. O primeiro demonstra que habilidades culinárias estão relacionadas positivamente à frequência de consumo de legumes e verduras e negativamente ao consumo de alimentos ultraprocessados, enquanto o segundo descreve delineamento e resultados de trabalho pioneiro no Brasil que utiliza a culinária como eixo estruturante da promoção da alimentação saudável por meio de método educativo.

BRASIL. Resolução nº 163, de 13 de março de 2014. Dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à criança e ao adolescente. **Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]**, Brasília, DF, 4 abr. 2014. Seção I, p. 4.

A Resolução nº 163/2014 do Conselho Nacional da Criança e do Adolescente (Conanda) dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade a crianças e adolescentes com a intenção de persuadi-los para o consumo de qualquer produto ou serviço, incluindo alimentos. Essa publicação permitirá que os leitores deste guia saibam o que caracteriza uma publicidade dirigida ao público infantil e conheçam os locais em que sua prática é considerada ilegal segundo o Código de Defesa do Consumidor.

POLLAN, M. **Regras da comida:** um manual da sabedoria alimentar. São Paulo: Editora Intrínseca, 2010.

WATERS, A. **A arte da comida simples**: lições e receitas de uma deliciosa revolução. Rio de Janeiro: Editora Agir, 2011.

LOBO, R. **Panelinha**: receitas que funcionam. 5. ed. São Paulo: Editora Senac, 2012.

Finalmente, nesses três livros, selecionados de uma longa lista de publicações semelhantes, os leitores encontrarão sugestões práticas que irão apoiá-los no processo de incorporar na sua vida diária as recomendações e orientações deste guia.

ANEXO A

PROCESSO DE ELABORAÇÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Esta nova edição foi elaborada pelo Ministério da Saúde (MS) em parceria com o Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP) e com o apoio da Organização Pan-Americana da Saúde (Opas/Brasil). Para promover a construção coletiva e proporcionar a ampla participação e discussão do conteúdo deste documento, a Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN), do Ministério da Saúde, organizou seis grandes etapas que merecem destaque e que contribuíram para a versão final da nova edição do *Guia Alimentar para a População Brasileira*:

ETAPA 1 – OFICINA DE ESCUTA

A primeira etapa do processo incluiu oficina, realizada em novembro de 2011, na Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, com participantes de todo o Brasil. Estiveram presentes profissionais dos setores da saúde, educação, assistência social e agricultura, professores de universidades, dirigentes de conselhos profissionais e de associações profissionais e membros de organizações de controle social de políticas públicas e de defesa do consumidor (relação de participantes ao final deste Anexo).

Grupos de trabalho foram criados para discutir as seguintes questões: o que deve conter um guia ou material de referência de modo a contribuir efetivamente para as escolhas alimentares da população? Você já utilizou o Guia Alimentar para a População Brasileira de 2006? De que forma? Considera a linguagem e forma utilizadas adequadas?

As discussões dos grupos foram relatadas em uma plenária final da oficina com exposição dos diferentes pontos de vista e observações resultantes dos debates em grupo. Os resultados desta oficina orientaram a primeira versão da nova edição do guia alimentar.

ETAPA 2 – ELABORAÇÃO DA PRIMEIRA VERSÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR

Uma primeira versão da nova edição do guia alimentar foi elaborada entre novembro de 2011 e julho de 2013 por uma equipe integrada por técnicos da CGAN/MS, e da Opas e pesquisadores do Nupens/USP.

ETAPA 3 – OFICINA DE AVALIAÇÃO

A primeira versão da nova edição do guia alimentar foi avaliada em uma segunda oficina, realizada em agosto de 2013, na Faculdade de Saúde Pública (FSP) da Universidade de São Paulo (USP).

Participaram gestores, profissionais, representantes da sociedade civil organizada e pesquisadores (relação de participantes ao final deste Anexo).

Quatro grupos de trabalho foram criados para responder às seguintes questões: O capítulo não contemplou algum conteúdo essencial? Algum conteúdo não é pertinente ou deveria ser retirado? Alguma coisa poderia ser dita de maneira diferente? O que você destacaria como pontos fortes e pontos fracos no capítulo? Qual a sua avaliação geral da nova versão do *Guia Alimentar para a População Brasileira*?

As discussões dos grupos foram relatadas e discutidas em uma plenária final. Os resultados desta oficina orientaram a elaboração de uma segunda versão da nova edição do guia alimentar.

ETAPA 4 – ELABORAÇÃO DA SEGUNDA VERSÃO DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR

A segunda versão da nova edição do guia alimentar foi elaborada, entre setembro e dezembro de 2013, pela mesma equipe formada por técnicos e pesquisadores da Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição, do Ministério da Saúde, da Opas e do Nupens/USP. Essa versão, após avaliação e aprovação pelo Ministério da Saúde, foi colocada em Consulta Pública em 10 de fevereiro de 2014.

ETAPA 5 – CONSULTA PÚBLICA

A segunda versão da nova edição do guia alimentar foi divulgada na plataforma oficial de consulta pública na página do Ministério da Saúde e ficou disponível para receber manifestações no período de 10 de fevereiro a 7 de maio de 2014.

Durante o período de consulta pública, foram realizadas diversas reuniões por todo o Brasil, com o objetivo de fomentar a discussão do conteúdo da versão preliminar do guia alimentar, acolher as diferentes percepções, estimular a divulgação da consulta em outros espaços de diálogo e incentivar contribuições e sugestões por meio da plataforma da consulta pública. Entre essas reuniões se destacam:

- Oficinas estaduais promovidas pelo Ministério da Saúde com o apoio das coordenações/referências técnicas de alimentação e nutrição das Secretarias Estaduais de Saúde (SES) que foram responsáveis pela organização do evento e convite dos participantes foram realizadas 27 oficinas (26 estados e Distrito Federal), que contaram com a participação de aproximadamente 30 pessoas por oficina,

incluindo profissionais de saúde da rede de atenção do SUS, gestores, profissionais da educação e assistência social e representantes de organizações da sociedade civil. Os participantes foram orientados a realizar a leitura prévia do documento e o encontro foi dividido em três momentos: 1º) apresentação da versão preliminar do guia; 2º) discussão em grupos por capítulo; e 3º) apresentação das considerações de cada grupo sobre o capítulo analisado e debate em plenária. O produto final foi um relatório consolidado com todas as questões discutidas que, posteriormente, foi inserido na plataforma de consulta pública pelas coordenações/referências técnicas de alimentação e nutrição das SES, de modo a tornar oficiais as considerações apontadas na oficina de cada estado.

- Encontros com conselhos regionais de nutricionistas e universidades locais: os conselhos regionais de nutricionistas e delegacias de cada Estado organizaram os encontros e convidaram profissionais nutricionistas e representantes das universidades públicas e privadas locais para um debate da versão preliminar da segunda edição do guia alimentar.

- Outras reuniões: o Ministério da Saúde também discutiu a versão preliminar do guia em outros espaços e com outros atores sociais, como: Grupo de Trabalho de Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva da Associação Brasileira de Saúde Coletiva (GT ANSC/Abrasco), Conselho Nacional de Saúde (CNS), Mesa Diretiva do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (Consea), Sistema Conselho Federal de Nutricionistas e Conselhos Regionais de Nutricionistas (CFN/CRN) e na RedeNutri, por meio de um ciclo de discussões *on-line*.

Durante os três meses de consulta pública, foram recebidas 3.125 contribuições de 436 indivíduos/instituições, conforme distribuição abaixo:

PERFIL DE USUÁRIOS	NÚMERO DE USUÁRIOS	NÚMERO DE CONTRIBUIÇÕES
Instituições de ensino	201	278
Pessoa física	102	1227
Secretarias, departamentos, coordenações de órgãos federais, estaduais e municipais	58	350
Conselhos e entidades da área de alimentação e nutrição/SAN e instituições sem fins lucrativos	53	1027
Indústrias, associações e sindicatos de alimentos	17	230
Outros	5	13
Total	**436**	**3125**

A quinta etapa foi concluída ainda no mês de maio por técnicos da CGAN/MS, com a compilação de todas as contribuições provenientes da consulta pública (relação de participantes ao final deste Anexo). Com base neste compilado de contribuições, iniciou-se a etapa final de elaboração da nova edição do guia alimentar.

ETAPA 6 – ELABORAÇÃO DA VERSÃO FINAL DA NOVA EDIÇÃO DO GUIA ALIMENTAR

A versão final da nova edição do guia alimentar, ora veiculada nesta publicação, foi elaborada, com base no compilado de contribuições da consulta pública, entre junho e julho de 2014, pela mesma equipe formada por técnicos e pesquisadores da CGAN/MS, da Opas e do Nupens/USP.

O processo de trabalho participativo adotado na elaboração desta nova versão do *Guia Alimentar para a População Brasileira* foi fundamental para acolher as sugestões de grande número de pessoas e instituições e para contemplar os diversos atores e setores da sociedade interessados na promoção da saúde e da alimentação adequada e saudável para a população brasileira.

Considerando a diversidade das realidades regionais brasileiras e os diferentes grupos populacionais a quem este guia se destina, o Ministério da Saúde desenvolverá outras estratégias de comunicação para divulgar o conteúdo deste documento, incluindo a elaboração de outros materiais como manuais, folhetos e vídeos.

PARTICIPANTES

OFICINA DE ESCUTA

Aline Cristino Figueiredo – Gerência de Produtos Especiais da Gerência Geral de Alimentos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ana Carolina Feldenheimer da Silva - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Ana Claudia Marquim Firmo de Araújo - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Ana Maria Cervato-Mancuso – Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Ana Maria Dianezi Gambardella – Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Ana Paula Bortoletto Martins - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Anayde Lima - Slow Food São Paulo

Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro - Universidade de Brasília

Antônio Fagundes - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Beatriz Aparecida Edméa Tenuta Martins - Conselho Federal de Nutricionistas

Carla Susana Rodrigues - Departamento de Inspeção de Produtos de Origem Animal do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Carlos Augusto Monteiro - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Carmem Cemires Cavalcante Costa - Secretaria de Saúde do Estado do Ceará

Carolina Belomo de Souza - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

César Nunes Nascimento - Instituto de Saúde Integral

Clara Freire de Araújo - Secretaria Especial de Saúde Indígena do Ministério da Saúde

Daniela Silva Canella - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Deurides Ribeiro Navega Cruz - Secretaria Especial de Saúde Indígena do Ministério da Saúde

Diogo Thimoteo da Cunha - Universidade Federal de São Paulo

Elisabetta Gioconda Iole Giovanna Recine - Observatório de Políticas de Saúde Alimentar e Nutrição da Universidade de Brasília

Elke Stedefeldt - Universidade Federal de São Paulo

Fabio da Silva Gomes - Instituto Nacional do Câncer

Geisa Firmino Torres de Medeiros - Petróleo Brasileiro S/A

Geoffrey John Cannon - World Cancer Research Fund

Janaína Calu Costa - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Janine Giuberti Coutinho - Organização Pan-Americana de Saúde

Jean-Claude Moubarac - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição

e Saúde da Universidade de São Paulo

Larissa Galastri Baraldi - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Lorena Gonçalves Chaves - Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

Luana Caroline dos Santos - Universidade Federal de Minas Gerais

Luciana Ferreira Campos Vasconcelos - Petróleo Brasileiro S/A

Luísa Maria Oliveira Pinto - Secretaria de Saúde do Estado do Ceará

Luiza Lima Torquato – Discente da Universidade de Brasília

Macarena Urrestarazu Devincenzi - Universidade Federal de São Paulo

Maluh Barciotte - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Manuela de Sá Pereira Colaço Dias - Associação brasileira de defesa do Consumidos

Marcia Samia Pinheiro Fidelix – Associação Brasileira de Nutrição

Maria Antonieta de Barros Leite Carvalhaes - Universidade Estadual Paulista

Maria Fabiana Ferro Guerra - Serviço Social do Comércio

Mariana Carvalho Pinheiro - Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde

Mariana de Araujo Ferraz - Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor

Mariana Helcias Côrtes Gonzaga Sagastume - Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional do Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Mariana Martins Pereira - Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal

Marina Vianna Ferreira - Universidade Federal de São Carlos

Milene Gonçalves Massaro Raimundo - Coordenadoria de Desenvolvimento dos Agronegócios da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo

Nildes de Oliveira Andrade - Conselho Nacional de Saúde

Péricles Macedo Fernandes - Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Rafael Moreira Claro - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo

Regina Fonseca - Nós Podemos São Paulo

Renata Bertazzi Levy - Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde fs Universidade de São Paulo

Silvia Vignola - Instituto Brasileiro de Defesa do Consumido

Suely Feldman Bassi - Universidade Aberta do Meio Ambiente e Cultura de Paz da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo

Susana Moreira Padrão - Universidade Estadual do Rio de Janeiro

Tatiane Nunes Pereira – Discente da Universidade de São Paulo

Teresa Cristina Guimarães Magalhães - Secretaria de Estado de Saúde da Bahia

Thalita Antony de Souza Lima - Gerência de Inspeção e Controle de Riscos de Alimentos da Agência

Nacional de Vigilância Sanitária

Theresa Cristina de Albuquerque Siqueira - Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa do Ministério da Saúde

Vanessa Fernandes Davies - Serviço Social da indústria de Santa Catarina

Viviane Laudelino Vieira - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

PARTICIPANTES DA OFICINA DE AVALIAÇÃO DA NOVA PROPOSTA DO GUIA ALIMENTAR:

Adriana Bouças Ribeiro – Secretaria de Estado de Saúde de São Paulo

Aline Cristine Souza Lopes - Universidade Federal de Minas Gerais

Aline Cristino Figueiredo – Gerência de Produtos Especiais da Gerência Geral de Alimentos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Amélia Augusta de Lima Friche- Universidade Federal de Minas Gerais

Ana Maria Cervato Mancuso – Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Ana Maria Dianezi Gambardella – Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo

Elizabeth Maria Bismarck-NasrIII – Secretaria Municipal de Saúde de São José dos Campos

Christiane Gasparini Araujo Costa – Instituto de Estudos, Formação e Assessoria em Políticas Sociais

Elaine Leandro Machado – Coordenação Geral de Doenças e Agravos Não Transmissíveis

Elisabetta Gioconda Iole Giovanna Recine – Observatório de Políticas de Segurança Alimentar e Nutricional da Universidade de Brasília

Estelamaris Tronco Monego – Universidade Federal de Goiás

Georges Schnyder - Slow Food Brasil

Greice Bordignon – Serviço Social da Indústria

Isa Maria de Gouveia Jorge – Conselho Federal de Nutricionistas

Janine Giuberti Coutinho – Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome

Karla Lisboa Ramos – Organização Pan-Americana de Saúde

Lorena Gonçalves Chaves – Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação

Luciana Azevedo Maldonado – Universidade Estadual do Rio de Janeiro

Luisa Maria Oliveira Pinto – Secretaria de Estado de Saúde do Ceará

Maísa Beltrame Pedroso – Secretaria de Estado de Saúde do Rio Grande do Sul

Márcia Samia Pinheiro Fidelix – Associação Brasileira de Nutrição

Maria Janaína Cavalcante Nunes – Secretaria de Estado de Saúde de Goiás

Patrícia Azevedo Feitosa – Secretaria de Estado de Saúde do Acre

Pedro Cruz- Universidade Federal da Paraíba

Regicely Aline Brandão Ferreira - Secretaria Municipal de Saúde de Mauá

Regina Barros Goulart Nogueira - Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

Regina Maria Ferreira Lang - Universidade Federal do Paraná

Renata de Araújo Ferreira - Gerência Geral de Alimentos da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

Silvia do Amaral Rigon – Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional

PARTICIPANTES DO GRUPO DE TRABALHO PARA ANÁLISE DAS SUGESTÕES DA CONSULTA PÚBLICA

Bruna Pitasi Arguelhes – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Fernanda Rauber – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Gisele Ane Bortolini – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Kelly Poliany de Souza Alves – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Kimielle Cristina Silva – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Lorena Toledo de Araújo Melo – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Mara Lucia dos Santos Costa – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Renata Guimarães Mendonça de Santana – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Sara Araújo da Silva – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Simone Costa Guadagnin – Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, Ministério do Saúde

Tiragem: 60.000 exemplares
Impresso na Gráfica e Editora Brasil Ltda.
PDJK, Pólo de Desenvolvimento JK
Trecho 01 Conj. 09/10, Lotes 09/10/22
Santa Maria-DF
Brasília, outubro de 2014