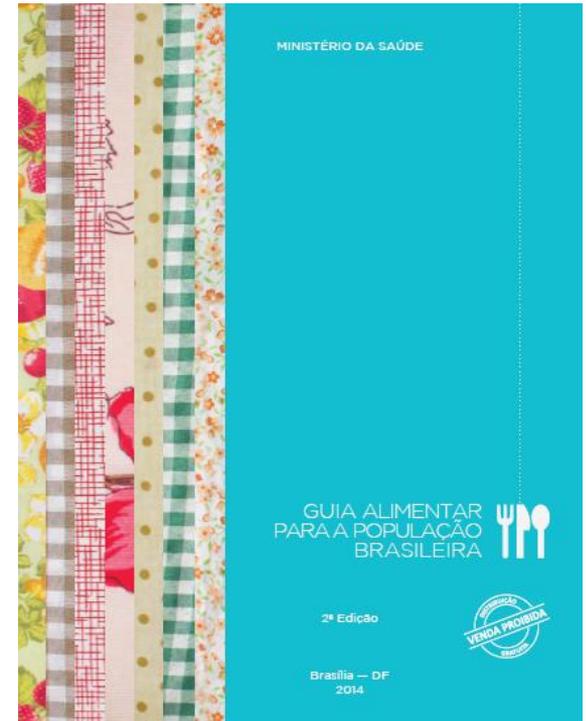
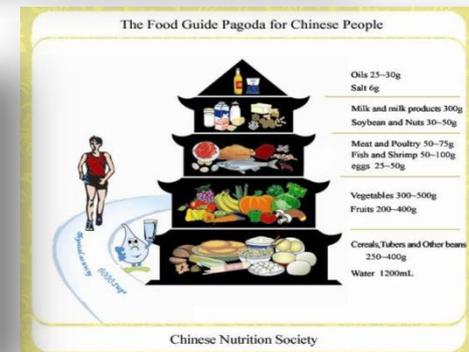
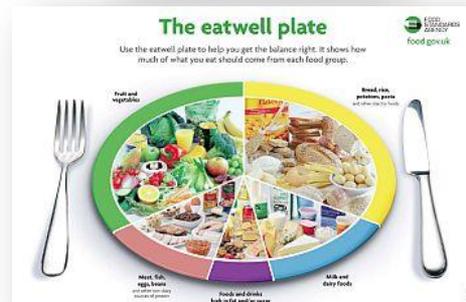
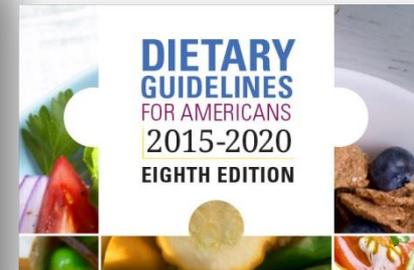
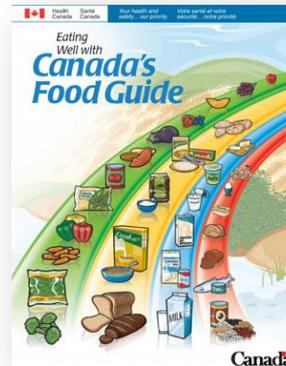


Guia Alimentar para a População Brasileira

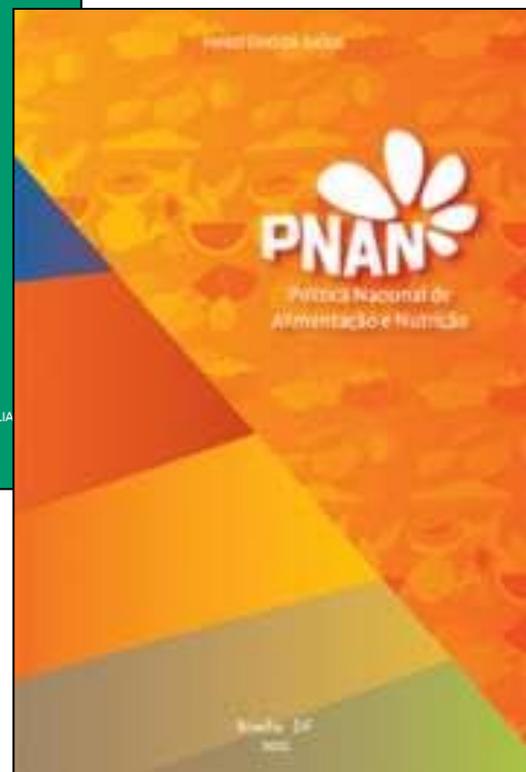




O que é um Guia Alimentar?

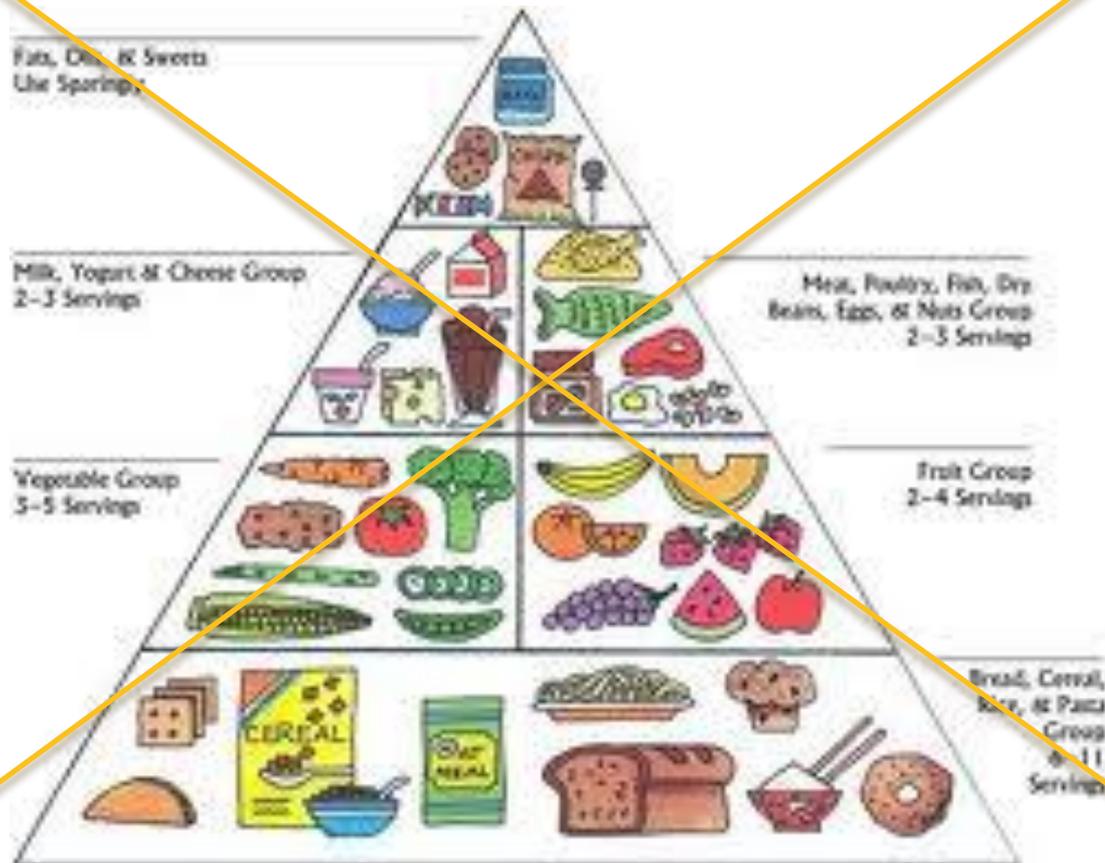


Guias alimentares no Brasil



Guia Alimentar para a População Brasileira





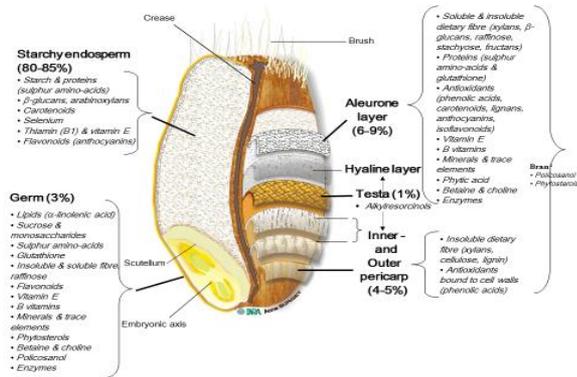
Proteína

Vitaminas e minerais

Carboidratos

Alimentação

Alimento



Combinações



Modos de comer



Alimentação e o meio ambiente



Guia Alimentar para a População Brasileira



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

Processo de elaboração do novo Guia Alimentar



1ª Edição -2006

Revisão do Guia Alimentar:

Oficinas técnicas em 2011 e 2013

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



Consulta Pública:
Fevereiro a Maio de 2014

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



Consolidação da consulta pública:
Maio a Agosto de 2014

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



Lançamento:
Novembro de 2014





Princípios que orientaram a elaboração do Guia:

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



A ESCOLHA DOS ALIMENTOS

Grupos de alimentos

Alimentos *in natura*

Alimentos minimamente processados

Óleos, gorduras, sal e açúcar

Alimentos processados

Alimentos ultraprocessados

ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS



ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

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

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

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

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

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

ALIMENTOS PROCESSADOS



ALIMENTOS PROCESSADOS

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

Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados

O processamento pode ser benéfico...

Alimentos *in natura*

Alimentos minimamente processados

Ingredientes culinários

Alimentos processados

Preparações culinárias



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS



INGREDIENTS: WATER (75%), **SUGARS (12%)** (GLUCOSE (48%), FRUCTOSE (40%), SUCROSE (2%), MALTOSE (<1%)), STARCH (5%), FIBRE E460 (3%), **AMINO ACIDS (<1%)** (GLUTAMIC ACID (19%), ASPARTIC ACID (16%), HISTIDINE (11%), LEUCINE (7%), LYSINE (5%), PHENYLALANINE (4%), ARGININE (4%), VALINE (4%), ALANINE (4%), SERINE (4%), GLYCINE (3%), THREONINE (3%), ISOLEUCINE (3%), PROLINE (3%), TRYPTOPHAN (1%), CYSTINE (1%), TYROSINE (1%), METHIONINE (1%)), **FATTY ACIDS (1%)** (PALMITIC ACID (30%), OMEGA-6 FATTY ACID: LINOLEIC ACID (14%), OMEGA-3 FATTY ACID: LINOLENIC ACID (8%), OLEIC ACID (7%), PALMITOLEIC ACID (3%), STEARIC ACID (2%), LAURIC ACID (1%), MYRISTIC ACID (1%), CAPRIC ACID (<1%)), ASH (<1%), PHYTOSTEROLS, E515, OXALIC ACID, E300, E306 (TOCOPHEROL), PHYLOQUINONE, THIAMIN, **COLOURS** (YELLOW-ORANGE E101 (RIBOFLAVIN), YELLOW-BROWN E160a), **FLAVOURS** (3-METHYLBUT-1-YL ETHANOATE, 2-METHYLBUTYL ETHANOATE, 2-METHYLPROPAN-1-OL, 3-METHYLBUTYL-1-OL, 2-HYDROXY-3-METHYLETHYL BUTANOATE, 3-METHYLBUTANAL, ETHYL HEXANOATE, ETHYL BUTANOATE, PENTYL ACETATE), 1510, NATURAL RIPENING AGENT (ETHENE GAS).

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

Evite alimentos ultraprocessados

A escolha dos alimentos

1

- *Faça de alimentos in natura ou minimamente processados*

2

• *Use temperos em*

A regra de ouro

Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e prepare-os em casa. Evite alimentos ultraprocessados

• *Evite o uso de alimentos processados*

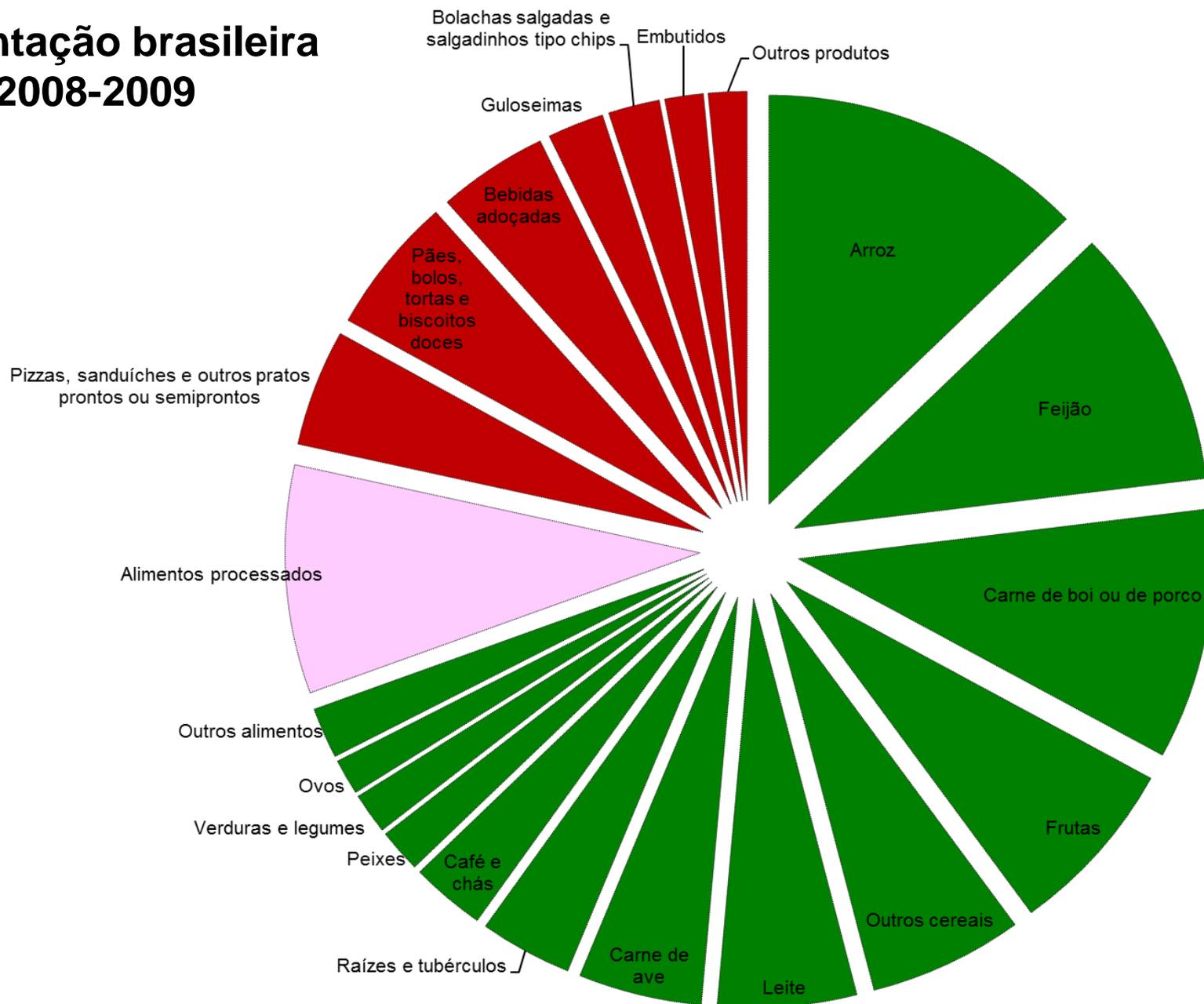
4

- *Evite alimentos ultraprocessados*



DOS ALIMENTOS À REFEIÇÃO

Alimentação brasileira 2008-2009



Café da manhã



Leite, cuscuz, ovo e banana



Suco de laranja, pão francês, manteiga e mamão



Café com leite, tapioca e banana



Café com leite, bolo de milho e melão

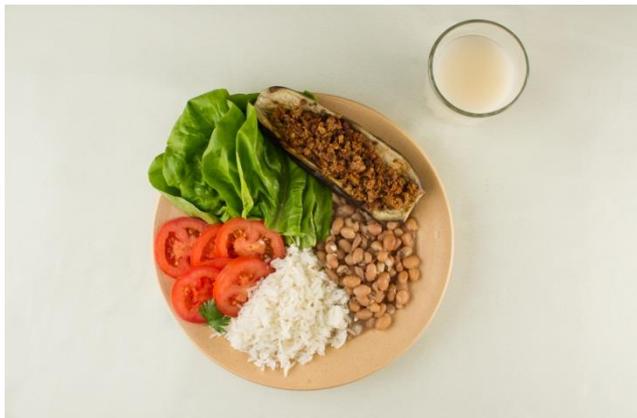
Almoço



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



Alface, arroz, feijão, omelete e jiló refogado



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



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

Jantar



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



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



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



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

Ambiência e comensalidade



Comer com regularidade e com atenção

Comer em ambientes apropriados

Comer em companhia



Melhor digestão dos alimentos

Maior controle da quantidade consumida

Maiores oportunidades de convivência com familiares e amigos

Maior interação social



**MAIS PRAZER
AO COMER**

Obstáculos



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

Repercussão internacional



Michael Pollan
@michaelpollan

Follow

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

Vox SCIENCE & HEALTH

Brazil has the best nutritional guidelines in the world

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



HOME CONSCIOUSNESS NEWS HEALTH LIFESTYLE SCIENCE & TECH MORE

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

Share on Facebook | Twitter | 1.9K SHARES

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

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

BY BEST HEALTH



16. Summer 2014. Image: Thinkstock

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

guidelines are based on foods, food patterns, and meals, not nutrients. The final version of its Dietary Guidelines is available in English as well as in Portuguese (I draft version in an earlier post). As explained...

BLOG FEEDBACK BOOKS PUBLICATIONS APPEARANCES MEDIA FAQ LINKS ABOUT

FOOD POLITICS

by Marion Nestle

NEW 19 FEB Brazil's new dietary guidelines: food-based!

Brazil has revised new dietary guidelines open for public comment. For the Brazilian Dietary Guidelines document (in Portuguese), click here.

Brazilian health officials designed the guidelines to help protect against undernutrition, which is already declining sharply in Brazil, but also to prevent the health consequences of overweight and obesity, which are sharply increasing in that country.

The guidelines are remarkable in that they are based on foods that Brazilians of all social classes eat every day, and consider the social, cultural, economic and environmental implications of food choices.

FOLLOW MARION

Enter your email [f](#) [t](#) [e](#)

NEXT PUBLIC APPEARANCE [View on Windows](#)



The Sydney Morning Herald

life & style

Beauty Wellbeing Fashion Shopping Celebrity Home & Style Life Weddings Horoscopes

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

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

Activate Windows. [Acesse Configurações para ativar o Windows.](#)

April 20, 2015

Paula Goodyer

[Read later](#)



<https://www.youtube.com/watch?v=rDQv4IJMhT0>

**Núcleo de Pesquisas
Epidemiológicas em
Nutrição e Saúde
NUPENS/USP**

maria.laura.louzada@gmail.com