



GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA



Brasília — 2014

Revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira

O que é um Guia Alimentar? Qual é o seu objetivo?

1ª Edição 2006

- Conjunto de informações, análises, recomendações e orientações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos;
- Instrumento de Educação Alimentar e Nutricional para promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades.



2ª edição 2014

Por que revisar Guias Alimentares?

- Mudanças econômicas, políticas, culturais, sociais e demográficas;
- Alterações no padrão alimentar e nutricional da população;
- Atualização das recomendações baseadas neste novo cenário.

Revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira



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 do Guia e do Relatório da Consulta Pública:
Novembro de 2014**



Estrutura

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



Capítulo 1. Princípios



Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo

Alimentação saudável deriva de **sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável**

Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares

Guias alimentares ampliam a **autonomia** nas escolhas alimentares





Capítulo 2. A escolha dos alimentos

ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

In natura: obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

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



ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

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



ALIMENTOS PROCESSADOS

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



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

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





RECOMENDAÇÕES:

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

.....

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

.....

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

.....

Evite alimentos ultraprocessados.

REGRA DE OURO:

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



Capítulo 3. Dos alimentos à refeição

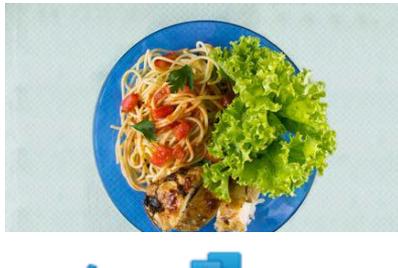
Café da manhã



Almoço



Jantar



Pequenas refeições



Para mais opções...



Combinar alimentos para criar alternativas de refeições saudáveis e saborosas, considerando seu grupo (alimentos que possuem que possuem uso culinário e perfil nutricional semelhantes). Para cada um desses grupos, relacionamos os alimentos que dele fazem parte, variedades existentes, usos culinários principais, sugestões de formas de preparo e propriedades nutricionais.



GRUPO DOS FEIJOES



GRUPO DOS CEREAIS



GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS



GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS



GRUPO DAS FRUTAS



GRUPO DAS CASTANHAS E NOZES



GRUPO DO LEITE E QUEIJOS



GRUPO DAS CARNES E OVOS



ÁGUA



Capítulo 4. O ato de comer e a **comensalidade**

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

Comer com regularidade e com atenção

Comer em ambientes apropriados

Comer em companhia



A photograph of a family of three in a kitchen. A woman with long dark curly hair is on the left, smiling and looking down at a young boy in a white shirt with red trim who is focused on cutting oranges on a cutting board. A man with a beard and short dark hair is on the right, wearing a green shirt and a yellow and white polka-dot apron, smiling and looking towards the woman and child. The kitchen has light-colored tiled walls and a stove is visible in the background.

Capítulo 5. A compreensão e a superação de obstáculos

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

Informação

Oferta

Custo

Habilidades Culinárias

Tempo

Publicidade



Dez passos para uma alimentação saudável

1. Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação.
.....
2. Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.
.....
3. Limitar o consumo de alimentos processados.
.....
4. Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados.
.....
5. Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia.
6. Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos *in natura* ou minimamente processados.
.....
7. Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
.....
8. Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece.
.....
9. Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora.
.....
10. Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.



Estratégias de Divulgação do novo Guia Alimentar para a População Brasileira

- **1ª tiragem (60.000 exemplares):**
 - Envio direto às UBS, SES, NASF, GTIs-PSE, CNS, DSEIs, CONSEA Nacional, CAISAN Nacional, Municípios participantes da ANDI, Municípios que recebem FAN, apoiadores institucionais, Polos Academia da Saúde.
- **2ª tiragem:**
 - Escolas, universidades, CAISANs estaduais, CONSEAs estaduais, Conselhos Estaduais de Saúde...
- **Divulgação nos sítios eletrônicos (MS, portal do DAB, RedeNutri, redes sociais).**
- **Disponibilização online do Guia em português:**
(http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf)
- **Disponibilização online do Guia em inglês:**
(http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf)
- **Disponibilização online do Relatório da Consulta Pública:**
(http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/documentos/relatorio_consulta_publica.pdf)

Concluindo...



- Instrumento de Educação Alimentar e Nutricional para apoiar a Promoção da Alimentação Adequada e Saudável para todos os indivíduos, membros da família e comunidades;
- Interromper ou reverter o quadro ascendente de obesidade e outras doenças crônicas, além de prevenir as deficiências nutricionais.
- Estimular melhorias contínuas no Sistema Alimentar, assim como na oferta e uso de alimentos mais saudáveis.
- Apoiar práticas e culturas alimentares tradicionais saudáveis.



BALANÇO DA ESTRATÉGIA INTERSETORIAL DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE:

*promovendo modos de vida e alimentação adequada e saudável para a
população brasileira*



Contexto e histórico:

- Tendência crescente da obesidade em todos os grupos etários e classes sociais;
- Agenda de combate à pobreza e promoção da SAN , na ótica do DHAA, deve incluir a prevenção e o controle da obesidade;
- O enfrentamento do sobrepeso e obesidade no Brasil exige atuação conjunta dos diferentes níveis de governo, por meio de ações intersetoriais e participação social.

Quais ações da CAISAN contribuem para este enfrentamento?

PLANSAN 2012/2015: Desafio 3 (Reversão das tendências de aumento das taxas de obesidade - Plano intersetorial)

Instituiu em 2011 um comitê intersetorial para discutir ações de Prevenção e Controle da Obesidade (CT-obesidade)

Objetivo: prevenir e controlar a obesidade na população brasileira, por meio de ações intersetoriais, promovendo a alimentação adequada e saudável e a prática de atividade física no ambiente que vivemos.

Lançamento (1/2014) da *Estratégia intersetorial de prevenção e controle da obesidade: recomendações para estados e municípios*



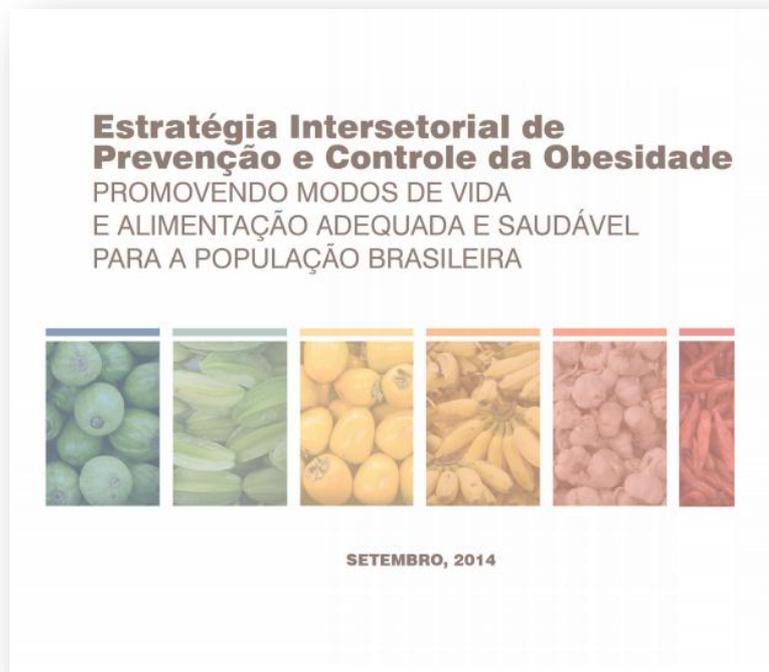
Ações para divulgação da Estratégia

- Atividade integradora realizada pelo Comitê Gestor da Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade na 4ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional +2 (4ª CNSAN +2).
- Oficinas Regionais do SISAN.
- Redes sociais: *Ideias na Mesa e RedeNutri*
- Congresso Brasileiro de Nutrição (CONBRAN)
- Encontro Nacional de Aleitamento Materno / ENAN e ENAC
- Encontro de Secretários Municipais de Saúde.
- Fórum de Doenças Crônicas não Transmissíveis.
- Rede InforSan.
- II Conferência Internacional de Nutrição /ICN2 – evento paralelo sobre obesidade

Estratégia intersetorial de prevenção e controle da obesidade: promovendo modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira

Organizada em 6 eixos de ação:

1. Disponibilidade e acesso a alimentos adequados e saudáveis
2. Educação, comunicação e informação;
3. Promoção de modos de vida saudáveis nos ambientes/ territórios;
4. Vigilância Alimentar e Nutricional e das práticas de atividade física da população;
5. Atenção integral à saúde do indivíduo com excesso de peso/obesidade;
6. Regulação e controle da qualidade e inocuidade dos alimentos.



1. Disponibilidade e acesso a alimentos adequados e saudáveis

Ações que visam:

- Facilitar o acesso físico das comunidades e famílias aos alimentos e preparações tradicionais
- Ampliar a oferta de alimentação adequada e saudável nos equipamentos públicos

PROGRAMA DE AQUISIÇÃO DE ALIMENTOS



Produção

- Agricultores Familiares (individualmente ou em cooperativas)
- Assentados
- Povos e Comunidades Tradicionais



Compra de Alimentos

- Governo, com dispensa de licitação



Consumo

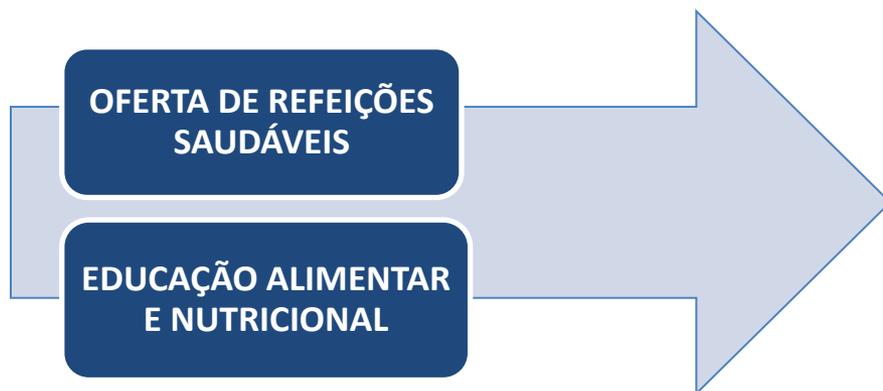
- Rede Socioassistencial e de Equipamentos públicos de segurança alimentar
- Formação de estoques
- Cestas de alimentos

De 2003 a 2013:

- R\$ 5,3 bilhões investidos
- 3 mil tipos de alimentos
- 4 milhões de toneladas de alimentos

1. Disponibilidade e acesso a alimentos adequados e saudáveis

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



43 milhões de estudantes

R\$ 3,3 bilhões

Educação infantil, fundamental e de jovens e adultos;

Ampliação para educação infantil, *indígenas e quilombolas*.

Desenvolvimento regional

Geração de emprego e renda

Ampliação de frutas e hortaliças

Incentivo às tradições alimentares locais

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR ADQUIRE 30% DOS RECURSOS EM ALIMENTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR



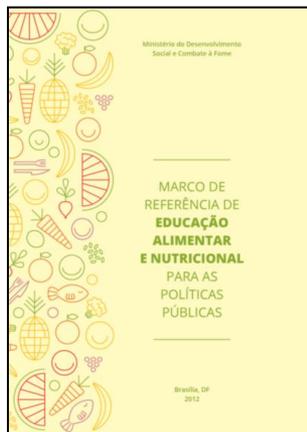
2. Educação, comunicação e informação;

Objetivos:

- compartilhar conhecimentos e práticas que possam contribuir para a conquista de melhores condições de vida, saúde e segurança alimentar e nutricional da população.
 - Informações, estímulo ao autocuidado, educação, mobilização da opinião pública -

Principais ações:

- **Implementação da agenda pública do “*Marco de Educação Alimentar e Nutricional*”**



Define o conceito de EAN, princípios e os campos de prática

Agenda pública:

1. Agenda estratégica e de articulação intersetorial e federativa
2. Agenda voltada para a formação
3. Agenda de articulação e mobilização social
4. Agenda com entidades da sociedade civil
5. Agenda voltada as especificidades dos Povos e Comunidades Tradicionais

2. Educação, comunicação e informação;

Principais ações:

- Redes Sociais:



196 experiências
3.000 usuários
8.327 fãs
média 56 mil visualizações
da página do Facebook/dia

- Implementação do Guia Alimentar para a População Brasileira e do Guia Alimentar da população menor de 2 anos



- Campanhas



2. Educação, comunicação e informação;



	2013	2014
Experiências	80	215
Usuários	1200	4215
Facebook	5.000	10.061



Revista Ideias na Mesa nº 4: Lançamento hoje (26/11/14) – Plenária CONSEA
Disponível em:
www.ideiasnamesa.unb.br

Bate-papo virtual de aniversário de 2 ANOS da Rede Ideias na Mesa: Terça 02/12 às 11 horas
Disponível em:
<https://www.youtube.com/user/redeideiasnamesa>

3. Promoção de modos de vida saudáveis nos ambientes/territórios.

Trata das mudanças estruturais, essencialmente nos espaços institucionais e urbanos, voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável, atividade física, e acesso a espaços públicos de lazer.

■ Escola

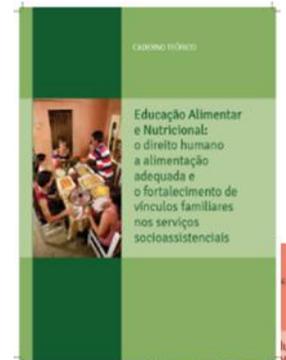
- Manual cantinas
- Orientações para composição do cardápio escolar,
- Programa Saúde na Escola
 - 4787 municípios – 32.317 equipes – 18.313.214 alunos



3. Promoção de modos de vida saudáveis nos ambientes/territórios.

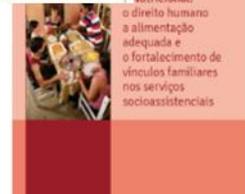
■ Rede Socioassistencial

- Manual oferta de Alimentação Adequada PAA
- Cadernos de Educação Alimentar e Nutricional – 7.800 CRAS, todos os municípios
- Curso Educação Alimentar e Nutricional no Programa Bolsa Família para 2.000 profissionais – oferta de serviços públicos qualificados aos beneficiários do Programa Bolsa Família (PBF)



■ Trabalho

- Programa de Alimentação do Trabalhador – 16 milhões de trabalhadores;
- Portaria MPOG em tramitação: Promoção da Alimentação Saudável e Adequada nos ambientes de trabalho .



3. Promoção de modos de vida saudáveis nos ambientes/territórios.

Qualificação do processo de trabalho dos profissionais da atenção básica para o **fortalecimento** das ações de promoção, proteção e apoio ao **aleitamento materno** e a **alimentação complementar saudável** para crianças menores de dois anos.

Até outubro de 2014:

Mais de 2.200 tutores formados em 120 oficinas;

Qualificação de mais de 7.355 profissionais de saúde da atenção básica em mais de 600 equipes de atenção básica.



4. Vigilância Alimentar e Nutricional e das práticas de atividade física da população;

Compreende o monitoramento das condições de alimentação e nutrição de determinado indivíduo ou população.

- Fortalecer e garantir a Vigilância Alimentar e Nutricional nas redes de atenção a saúde
- Adquirir equipamentos antropométricos adequados
- Organizar a VAN nos diversos pontos de atenção à saúde
- Pesquisas

4



5. Atenção integral à saúde do indivíduo com excesso de peso/obesidade;

Conjunto de cuidados, orientados pelos princípios do SUS, que contemplem ações de:

- promoção e proteção da saúde,
- prevenção,
- diagnóstico
- tratamento da obesidade e outros agravos à saúde

- **Linha de Cuidado de Prevenção e Tratamento do Sobrepeso e Obesidade:**

- Publicada a Portaria nº 424/GM/MS, de 19 de março de 2013, que redefine as diretrizes da organização da prevenção e do tratamento do sobrepeso e da obesidade como linha de cuidado prioritária da Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas no âmbito do SUS.

- **Laboratório de inovação no manejo da obesidade nas redes de atenção.**



6. Regulação e controle da qualidade e inocuidade dos alimentos.

- **Termo de Cooperação entre o MS e a ABIA - Monitoramento dos teores de sódio, açúcares e gorduras.**
- **Regulação da publicidade e práticas de marketing:**
 - Discussão de alternativas para a RDC 24/2010 da ANVISA (RDC nº 54 de 2012).
 - Resolução Nº 163, de 13 de março de 2014:
 - CONANDA dispõe sobre a abusividade do direcionamento de publicidade e de comunicação mercadológica à crianças e ao adolescente
 - Lei nº 11.265 de 03 de janeiro 2006: Regulamenta a comercialização de alimentos para lactentes e crianças de primeira infância e também a de produtos de puericultura correlatos: **Aguardando Regulamentação.**
- **Força-tarefa para impulsionar projetos de Lei em tramitação no Congresso Nacional.**



Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição

Departamento de Atenção Básica

Secretaria de Atenção à Saúde

Ministério da Saúde

cgan@saude.gov.br

Tel. 055 61 3315-9004



Ministério da
Saúde

