

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

MINISTÉRIO DA SAÚDE
SECRETARIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA
COORDENAÇÃO GERAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

(VERSÃO PARA CONSULTA PÚBLICA)

2014

Sumário

APRESENTAÇÃO	3
INTRODUÇÃO	5
CAPÍTULO 1 . PRINCÍPIOS	7
Saúde é mais do que a ausência de doenças	8
Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes	8
Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável	9
A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos	10
Guias alimentares são baseados em múltiplas evidências	10
Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional	11
CAPÍTULO 2 . RECOMENDAÇÕES GERAIS	15
Faça de alimentos a base de sua alimentação	16
Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação no preparo de alimentos	19
Limite o uso de produtos prontos para consumo	21
Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo	30
CAPÍTULO 3 . ALIMENTOS E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS	33
O valor de padrões tradicionais de alimentação	34
Padrões de alimentação no Brasil	35
Opções de alimentação saudável para a população brasileira	36
Para mais opções	44
CAPÍTULO 4 . COMO COMER	59
Comer com regularidade e atenção	60
Comer em ambientes apropriados	61
Comer em companhia	62
CAPÍTULO 5 . COMPREENDENDO E SUPERANDO OBSTÁCULOS	67
Informação	68
Oferta	69
Custo	71
Habilidades	72
Tempo	73
Publicidade	75
PARA SABER MAIS	77
DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL	91

Com a promulgação da Constituição Federal de 1988 a saúde passou a ser um direito de todos os brasileiros e dever do Estado garantido por políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso universal e igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação. O Sistema Único de Saúde (SUS), instituído pela lei 8.080 de 1990, é uma conquista da população brasileira e entende a alimentação e nutrição como fator determinante da saúde e que os entes da federação devem formular e implementar ações de alimentação e nutrição para contribuir com a saúde da população. Mais recentemente, a alimentação também foi reconhecida como parte do rol de direitos sociais previstos na Constituição, contribuindo para a garantia da segurança alimentar e nutricional da população brasileira.

Nas últimas décadas, o Brasil passou por diversas mudanças políticas, econômicas, sociais e culturais que evidenciaram modificações no modo de vida da população. A ampliação de políticas sociais na área de saúde, educação, trabalho e emprego e assistência social contribuiu com 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 o envelhecimento da população brasileira e a redução do número de filhos por mulher. As principais doenças que acometem os brasileiros deixaram de ser agudas e passaram a ser crônicas não transmissíveis. A desnutrição diminuiu nas últimas décadas e a obesidade aumentou de forma considerável coexistindo com as deficiências nutricionais. A transição do estado nutricional foi acompanhada pela mudança na dieta dos brasileiros.

Para o enfrentamento desse cenário, é emergente a necessidade da ampliação de ações que integram os diversos setores responsáveis por toda a cadeia de produção e comercialização de alimentos, com a garantia de ambientes que propiciem a mudança de conduta dos indivíduos e sociedade. O setor saúde tem um importante papel no apoio à adoção de modos de vida saudáveis, com a promoção da alimentação adequada e saudável em todos os pontos de atenção das Redes de Atenção à Saúde (RAS) e espaços públicos do território.

Frente aos seus objetivos, a RAS tem a Atenção Básica como ponto de atenção coordenador do cuidado e ordenador da rede, bem como o ponto de comunicação e estabelecimento de relações horizontais entre os diferentes pontos de cuidado e equipamentos sociais disponíveis no território. A promoção da alimentação adequada e saudável pressupõe a articulação intersetorial, que envolve, além do setor saúde, os demais setores de governo e a sociedade.

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) tem como propósito a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira, mediante a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis, a vigilância alimentar e nutricional, a prevenção e o cuidado integral dos agravos relacionados à alimentação e nutrição, sendo a promoção da Alimentação Adequada e Saudável (PAAS) uma diretriz da PNAN e da Política Nacional de Promoção à Saúde. A PNAN entende que a implementação de ações de PAAS deve fundamentar-se nas dimensões de incentivo, apoio, proteção e promoção 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.

Outro marco legal importante para concretização do direito humano à alimentação adequada e saudável e a soberania alimentar é a Lei que cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN). Considera-se que a promoção da saúde, da nutrição e da alimentação da população é um dos eixos fundamentais e que deve considerar as necessidades de grupos populacionais específicos e populações em situação de vulnerabilidade social.

O Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2006, apresentou as primeiras diretrizes alimentares oficiais para a nossa população. Diante das mudanças e transformações sociais vivenciadas pela população brasileira, que resultaram em mudanças no seu padrão de saúde e nutrição, se fez necessária a revisão das recomendações estabelecidas. A versão atual do Guia Alimentar foi elaborada pelo Ministério da Saúde com a assessoria técnica do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde (NUPENS) da Universidade de São Paulo e com o apoio da Organização Pan-Americana de Saúde – Brasil. O processo de revisão envolveu diversos pesquisadores e a realização de duas oficinas com profissionais de diversos setores, entre eles saúde, educação e assistência social, entidades de classe e representantes da sociedade civil, incluindo ainda uma etapa final de consulta pública que visa garantir o processo participativo de atualização das recomendações do Guia.

Para apoiar as ações de Educação Alimentar e Nutricional no SUS, a nova versão do Guia Alimentar apresenta os princípios e recomendações de alimentação saudável para a população brasileira. Esse Guia tem por pressupostos os direitos à Saúde e à Alimentação e é orientado pelos princípios doutrinários e organizativos do Sistema Único de Saúde e da Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Além disso, reconhece que a Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a autonomia e o autocuidado, contribuindo para a segurança alimentar e nutricional.

Ministério da Saúde

Introdução

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

Este Guia é para todas as pessoas, individualmente e como membros de famílias e comunidades, assim como cidadãos. Destina-se também a todos aqueles cujo trabalho envolve a promoção da saúde da população, incluindo profissionais de saúde, agentes comunitários, educadores e formadores de recursos humanos.

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

Embora o foco deste Guia seja a promoção da saúde e a prevenção de enfermidades, suas recomendações poderão ser úteis para pessoas que padeçam de doenças específicas, desde que sejam adaptadas por profissionais de saúde às condições de cada pessoa.

As recomendações formuladas neste Guia têm o potencial de acelerar a auspiciosa tendência declinante da desnutrição no Brasil e de interromper ou mesmo reverter a trajetória ascendente da obesidade e de outras doenças crônicas relacionadas à alimentação.

Além de fornecer recomendações sobre escolha, preparo e consumo de alimentos, este Guia considera os fatores do ambiente que favorecem ou dificultam a colocação em prática dessas recomendações, indicando formas e caminhos para aproveitar vantagens e vencer obstáculos.

Há muitas boas notícias neste Guia.

A alimentação que promove a saúde das pessoas pode e deve ser fonte de prazer. Saúde e prazer não são vistos neste Guia como opostos, antes pelo contrário.

A alimentação que promove a saúde tem a capacidade de prevenir tanto deficiências nutricionais e suas consequências quanto a obesidade e outras doenças crônicas. As recomendações deste Guia contribuem para um estado ótimo de nutrição.

A alimentação que promove a saúde estimula o convívio social, protege a cultura e preserva o ambiente. As recomendações deste Guia levam em

conta as várias dimensões que determinam as condições de saúde e bem-estar dos seres humanos.

Embora mudanças mais recentes na alimentação dos brasileiros ensejem preocupações, uma parcela considerável da população ainda preserva padrões de alimentação próximos àqueles que maximizam a saúde e que são consistentes com o convívio social, com a proteção da cultura e com a preservação do ambiente. As recomendações deste Guia têm como base os padrões de alimentação praticados por esta parcela da população.

Sociedades que apresentam padrões saudáveis de alimentação, que desfrutam de boas condições de saúde e bem-estar, que cultivam o convívio social, que protegem a cultura e que preservam o ambiente são mais propensas a se tornarem e permanecerem sociedades justas e prósperas. Essas sociedades tendem a deixar para as futuras gerações um legado rico e duradouro. Este Guia é também para os brasileiros que ainda não nasceram.

O que você encontra neste Guia

O *capítulo 1* deste Guia descreve os princípios que nortearam sua elaboração. Esses princípios explicitam um conceito de saúde para além da ausência de doenças e um conceito de alimentação para além de nutrientes e alimentos. Destacam a interdependência entre alimentação saudável e sustentabilidade do sistema alimentar e a importância da informação para esclarecer consumidores e empoderar cidadãos. Por fim, consideram a natureza das evidências sobre as quais guias alimentares devem ser construídos e o compromisso que guias alimentares devem ter com a promoção do direito humano à alimentação.

O *capítulo 2* enuncia três recomendações universais para a construção de uma alimentação saudável e que são consistentes com os princípios orientadores deste Guia. Faça de alimentos, de todos os tipos, em grande variedade e predomi-

nantemente de origem vegetal, a base de sua alimentação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação no preparo de alimentos. Limite o uso de produtos prontos para consumo, evitando seu consumo regular ou consumindo-os em pequenas quantidades como parte de refeições baseadas em alimentos e preparações culinárias. A regra de ouro é alimentos e preparações culinárias em vez de produtos prontos para consumo.

O *capítulo 3* traz orientações específicas para a população brasileira sobre como selecionar e combinar alimentos. Essas orientações levam em conta o perfil de problemas de saúde relacionados à alimentação no Brasil e as características principais da alimentação brasileira. Elas complementam e detalham as recomendações gerais apresentadas no capítulo 2 e se baseiam em padrões de alimentação observados em uma parcela substancial dos brasileiros cuja alimentação ainda é baseada em alimentos e preparações culinárias.

O *capítulo 4* traz mais orientações específicas para a população brasileira. Essas abordam as circunstâncias que envolvem o ato de comer, considerando as várias dimensões deste ato, incluindo quando, como, onde e com quem se come.

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

Na seção ‘*Para saber mais*’, são relacionadas sugestões de leituras adicionais que aprofundam os temas abordados e discutidos neste Guia. Para facilitar o leitor, as leituras sugeridas estão organizadas por capítulos.

Finalmente, em um anexo, se apresenta o folheto ‘Dez Passos para uma Alimentação Saudável’.

Capítulo 1

Princípios

Este capítulo apresenta os seis princípios que orientaram a elaboração deste Guia. O primeiro princípio diz respeito a um conceito abrangente de saúde que considera todas as dimensões físicas, mentais, emocionais e espirituais do bem-estar humano, e não apenas a ausência de doenças. O segundo diz respeito a um conceito abrangente de alimentação que, além de nutrientes, leva em conta alimentos e combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer. O terceiro princípio reconhece a interdependência entre padrões saudáveis de alimentação e sistemas alimentares sustentáveis. O quarto princípio defende que o acesso a informações sobre atributos e determinantes da alimentação saudável é fundamental para que consumidores façam melhores escolhas no ambiente em que vivem e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes que promovam a alimentação saudável. O quinto princípio reconhece que o conhecimento relevante para a construção de guias alimentares tem origem em evidências de várias naturezas, é obtido de várias fontes e é gerado por diferentes disciplinas. Por fim, o sexto princípio postula que guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação

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.

SAÚDE É MAIS DO QUE A AUSÊNCIA DE DOENÇAS

Saúde diz respeito ao pleno bem-estar físico, mental e social

Um conceito abrangente de saúde, que considere todas as dimensões físicas, mentais e sociais do bem-estar das pessoas, e não apenas a ausência de doenças, é indispensável para orientar a elaboração de recomendações sobre alimentação saudável.

Várias dimensões do bem-estar - e, portanto, da saúde - são influenciadas pela alimentação. Além de prevenir ou causar doenças, a alimentação afeta a identidade, o sentimento de pertencimento social, o estado de humor, o

prazer, a aptidão, a autonomia e várias outras dimensões centrais do estado de bem-estar das pessoas. Neste sentido, pode-se dizer que a alimentação alimenta nosso corpo, nossa mente e nosso espírito.

Por adotar um conceito abrangente de saúde, este Guia leva em conta em suas recomendações sobre alimentação a relação que esta mantém com o risco de doenças e com as várias dimensões do bem-estar humano.

ALIMENTAÇÃO É MAIS DO QUE A INGESTÃO DE NUTRIENTES

A alimentação envolve nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer (e todos esses aspectos influenciam a saúde o bem-estar)

A alimentação diz respeito obviamente à ingestão de nutrientes, mas igualmente importantes para a nutrição e para a saúde e o bem-estar das pessoas são os alimentos específicos que fornecem os nutrientes, as inúmeras possíveis combinações entre esses alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer.

A ciência da nutrição surge com a identificação e o isolamento de nutrientes presentes nos alimentos e com estudos do efeito de nutrientes individuais sobre a saúde humana e a incidência de doenças. Esses estudos foram fundamentais para informar políticas e ações destinadas a prevenir ou controlar carências nutricionais específicas (como a de proteínas ou vitaminas) e doenças cardiovasculares associadas ao consumo excessivo de sódio ou de gorduras de origem animal.

Entretanto, nas últimas décadas, a ênfase na relação entre nutrientes individuais e doenças específicas foi se mostrando progressivamente insuficiente para explicar a relação entre alimentação e saúde. Vários estudos têm mostrado, por exemplo, que a proteção que o consumo de frutas ou de hortaliças confere contra doenças do coração e certos tipos de câncer não se repete com intervenções baseadas na suplementação medicamentosa dos nutrientes individuais presentes naqueles alimentos. Tais estudos indicam que o efeito benéfico sobre a saúde advém do alimento em si, e das combinações de nutrientes que ele possui, mais do que de nutrientes isolados. Em outras situações, como no caso dos efeitos positivos sobre a saúde de padrões tradicionais de alimentação, há indicações de que mais do que alimentos individuais o que importa é a combinação de alimentos.

Há igualmente evidências de que as dimensões sociais que envolvem o ato de se alimentar – 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 alimentos serão consumidos e, mais importante, em que quantidades.

A dimensão cultural do ato de comer, refletida no valor simbólico que alimentos, combinações específicas de alimentos e preparações

culinárias singulares assumem em cada sociedade, está fortemente relacionada com a identidade e o sentimento de pertencimento social das pessoas e com a satisfação que elas terão com a alimentação.

Por adotar um conceito abrangente de alimentação, em suas recomendações, este Guia leva em conta nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e preparações culinárias e dedica especial atenção às dimensões sociais e culturais que envolvem o ato de comer.

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SUSTENTÁVEL

Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos

Sistemas de produção e distribuição de alimentos são fundamentais para todas as sociedades humanas. Civilizações floresceram ou sucumbiram em função de como elas utilizaram seus recursos para criar, desenvolver e sustentar sistemas alimentares. Estes recursos envolvem essencialmente solo, água, fontes de energia e trabalho humano.

A evolução recente dos sistemas alimentares na maior parte do mundo indica convergência para um sistema altamente industrializado, globalizado e dominado por poucos agentes econômicos. Muitas das características deste sistema colocam em risco sua sustentabilidade.

O uso intensivo de terra, água e energia, o emprego indiscriminado de agrotóxicos, o transporte por longas distâncias e a geração de toneladas de lixo provenientes de embalagens descartáveis ameaçam o ambiente e saúde. Outra tendência preocupante é a redução do número de espécies e variedades de plantas

e animais, determinada em grande parte por razões comerciais. A redução da biodiversidade aumenta o risco de pragas e de epidemias que podem afetar os estoques de alimentos causando insegurança alimentar, e possibilitando, no caso de doenças animais, que elas se espalhem para os seres humanos.

É uma responsabilidade moral humana e um compromisso com as futuras gerações a proteção do ambiente e das outras espécies e da biodiversidade em geral. O bem-estar e a sobrevivência da espécie humana dependem mais do que nunca da busca de um relacionamento cuidadoso e respeitoso com todas as formas de vida e com a preservação de recursos naturais preciosos.

Este Guia leva em conta os efeitos que escolhas alimentares têm sobre os recursos naturais e sobre a biodiversidade das espécies e privilegia em suas recomendações alimentos que não ameacem a alimentação das futuras gerações.

A INFORMAÇÃO ESCLARECE CONSUMIDORES E EMPODERA CIDADÃOS

A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável

O acesso a informações corretas sobre os atributos e determinantes de uma alimentação saudável é essencial para que as pessoas possam fazer escolhas alimentares adequadas. Contudo, adotar uma alimentação saudável não é meramente uma questão de escolha para o indivíduo.

Muitos fatores do ambiente - de natureza física, econômica ou social - podem tornar escolhas saudáveis bastante difíceis. Por exemplo, a moradia em bairros onde não haja mercados ou outros pontos de vendas que comercializem frutas, verduras e legumes e outros alimentos frescos torna menos factível a adoção de padrões saudáveis de alimentação. Outras condições que dificultam escolhas alimentares adequadas incluem a baixa renda familiar, sobretudo quando os alimentos saudáveis são mais dispendiosos do que os demais, a obrigatoriedade de fazer refeições em locais onde não são oferecidas opções saudáveis de alimentação e a exposição à publicidade de alimentos não saudáveis.

Ambientes que não favorecem padrões saudáveis de alimentação, de modo algum incommuns, implicam a necessidade de que a educação sobre alimentação não se restrinja a informar as pessoas sobre os atributos daqueles padrões. Igualmente importante é capacitar as pessoas, neste caso como cidadãos, a identificar os obstáculos que dificultam a prática de uma alimentação saudável, as ações capazes de remover esses obstáculos e os caminhos e as estratégias para concretizar essas ações.

Este Guia foi elaborado com o objetivo de informar consumidores sobre opções saudáveis de alimentação e, sempre que essas opções não estiverem a seu alcance, capacitá-los para que, como cidadãos, atuem politicamente para tornar factíveis aquelas opções. Esta dupla perspectiva é estendida a profissionais de saúde, a pessoas que preparam refeições para coletividades e a todos aqueles que têm como responsabilidade a proteção e promoção da saúde e do bem-estar da população.

GUIAS ALIMENTARES SÃO BASEADOS EM MÚLTIPLAS EVIDÊNCIAS

Recomendações feitas por guias alimentares se apoiam no conhecimento proveniente de várias fontes e gerado por diferentes disciplinas

Como toda política pública, a formulação de guias alimentares deve estar baseada em evidências. Em face das várias dimensões da alimentação e da complexa relação entre essas dimensões e a saúde e o bem-estar das pessoas, as evidências necessárias para apoiar guias alimentares têm origem em múltiplos tipos de estudo.

Estudos experimentais e estudos clínicos em nutrição fornecem a base para se entender como diferentes componentes dos alimentos interagem com a fisiologia e o metabolismo humanos. Graças a esses estudos sabemos sobre as várias funções dos nutrientes na bioquímica humana. Mas, neste terreno e em outros, há ainda muito

por saber. Por exemplo, não conhecemos ainda os efeitos sobre a saúde de todos os constituintes dos alimentos que possuem atividade biológica no organismo, em particular de compostos bioativos que possuem propriedades antioxidantes e antiinflamatórias (esses compostos são encontrados em pequenas quantidades em frutas, legumes, verduras, grãos, castanhas e nozes). Também é ainda incompleto o conhecimento acerca dos efeitos dos inúmeros aditivos alimentares utilizados na formulação de produtos prontos para consumo. Assim, é natural, e necessário, que guias alimentares sejam revistos periodicamente à luz do conhecimento mais recente.

Estudos populacionais em alimentação e nutrição são essenciais para determinar a relevância prática de conhecimentos obtidos por estudos experimentais e clínicos 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 recomendações sobre alimentação que sejam consistentes, apropriadas e factíveis.

O estudo de padrões tradicionais de alimentação transmitidos ao longo de gerações é outra fonte valiosa de conhecimento na medida em que esses padrões refletem resultados de experimentos naturais e a seleção dos alimentos que melhor se adaptaram às necessidades humanas. Sociedades

que floresceram por longos períodos herdaram, desenvolveram e acumularam conhecimentos empíricos sobre condições do clima e do solo e sobre as variedades de plantas e animais que melhor se adaptavam àquelas condições. Esses conhecimentos permitiram criar combinações de alimentos produzidos de maneira sustentável e agradáveis ao paladar humano. Não por coincidência, estudos experimentais, clínicos e populacionais vêm mostrando que essas combinações de alimentos são também nutricionalmente equilibradas.

Guias alimentares precisam fazer sentido também em termos de evolução da espécie humana. Embora o organismo humano tenha a capacidade de se adaptar a vários ambientes e a vários padrões de alimentação, é provável que haja limites além dos quais a biologia humana não consiga se adaptar. A probabilidade de ultrapassagem de limites é certamente maior quando predominam na oferta alimentar produtos cuja composição e natureza são profundamente diferentes dos alimentos aos quais os seres humanos se adaptaram no passado.

Recomendações sobre alimentação dependem portanto de uma combinação de vários tipos de conhecimentos obtidos de diversas fontes por diferentes disciplinas.

Este Guia baseia suas recomendações em múltiplas evidências, incluindo conhecimentos de natureza universal e conhecimentos aplicáveis especificamente ao contexto do Brasil e da população brasileira.

GUIAS ALIMENTARES PROMOVEM SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação

Como todos os instrumentos de políticas públicas, guias alimentares devem contribuir para a construção de sociedades igualitárias e justas, nas quais todas as pessoas tenham

oportunidades para concretizar o seu potencial de desenvolvimento como indivíduos, como membros de famílias e comunidades e como cidadãos.

Explicitar o compromisso deste Guia com a garantia do direito humano à alimentação é especialmente importante no Brasil. Embora em declínio, a extrema pobreza e todas as suas consequências, incluindo a insegurança alimentar e a desnutrição, persistem em nosso país como legado do período colonial, de uma longa era de escravidão e de uma sucessão de governos que negligenciaram os interesses da maioria da população.

Em sintonia com a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e com o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas, este Guia advoga e é consistente com políticas e ações que propiciem o suprimento seguro e sustentável de alimentos em quantidade e qualidade adequadas para todos.

OS SEIS PRINCÍPIOS QUE ORIENTARAM A ELABORAÇÃO DESTA GUIA

Saúde é mais do que a ausência de doenças

Saúde diz respeito ao pleno bem-estar físico, mental e social

Alimentação é mais do que a ingestão de nutrientes

A alimentação envolve nutrientes, alimentos, combinações de alimentos e as dimensões sociais e culturais do ato de comer (e todos esses aspectos influenciam a saúde e o bem-estar)

Alimentação saudável deriva de sistema alimentar sustentável

Padrões saudáveis de alimentação são possíveis apenas em sistemas alimentares que protegem e respeitam o ambiente natural de onde os alimentos são obtidos

A informação esclarece consumidores e empodera cidadãos

A informação é essencial para que consumidores façam melhores escolhas e para que cidadãos atuem politicamente para conformar ambientes promotores da alimentação saudável

Guias alimentares são baseados em múltiplas evidências

Recomendações feitas por guias alimentares se apoiam no conhecimento proveniente de várias fontes e gerado por diferentes disciplinas

Guias alimentares promovem segurança alimentar e nutricional

Recomendações feitas por guias alimentares devem ser consistentes com e contribuir para a garantia do direito humano à alimentação

Este capítulo tem boas notícias para todas as pessoas interessadas em cuidar da sua alimentação e da alimentação de sua família e também para todos aqueles cujo trabalho envolve a proteção da saúde e bem-estar de pessoas e coletividades. A orientação sobre a alimentação que maximiza a saúde e o bem-estar pode ser resumida na forma de três recomendações gerais: Faça de alimentos a base de sua alimentação, Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias e Limite o uso de produtos prontos para consumo. Essas recomendações são descritas e explicadas em detalhe neste capítulo de modo que todos possam compreendê-las e segui-las. Sua adoção garante ao mesmo tempo proteção contra deficiências nutricionais e proteção contra a obesidade e outras doenças crônicas muito comuns nos dias de hoje. Além da prevenção de doenças, há benefícios para a vida social, para a cultura e para o ambiente, que igualmente contribuem para a saúde e bem-estar de todos. A regra de ouro é: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo.

As recomendações sobre alimentação apresentada neste capítulo são universais e visam maximizar a saúde de todas as pessoas, agora e no futuro, em todos os lugares.

Como se verá, todas as recomendações são consistentes com os princípios que nortearam a construção deste Guia e que foram explicitados no capítulo anterior.

As recomendações que o leitor encontrará neste capítulo levam em conta o consumo de três componentes básicos que constituem nossa alimentação: alimentos, produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e para converte-los em preparações culinárias e produtos alimentícios prontos para consumo.

PRIMEIRA RECOMENDAÇÃO

Faça de alimentos a base de sua alimentação

Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos, incluindo grãos, verduras, legumes, tubérculos, frutas, castanhas e nozes, cogumelos, água, leite e ovos, carnes e peixes, e variedade dentro de cada tipo (diferentes grãos, diferentes verduras ...)



Alimentos incluem muitas variedades de grãos, tubérculos, legumes e verduras, frutas, leite, ovos, peixes, carnes e, também, a água.

Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais que podemos ingerir e digerir, diretamente ou após cozimento, e que contêm os nutrientes de que nosso organismo necessita para o desempenho de funções vitais como o crescimento, a reprodução e a manutenção da saúde. Alimentos podem ser sementes (grãos), raízes, tubérculos, talos, folhas e frutos, no caso de plantas, e músculos (carnes), vísceras, ovos e leite, no caso de animais. Alimentos incluem ainda cogumelos e a água.

Alimentos podem ser adquiridos não processados ou minimamente processados. São não processados quando não sofreram qualquer alteração após deixarem a natureza (alimentos ‘in natura’). São minimamente processados quando submetidos a limpeza, remoção de partes não

comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, secagem, moagem, pasteurização, refrigeração, congelamento, embalagem e outros processos que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original. A fermentação, obtida com a adição de micro-organismos vivos ao alimento, como no caso dos iogurtes, também se considera um processo mínimo desde que não haja adição de açúcar, sal ou outras substâncias ao alimento.

Grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinhas, legumes e verduras higienizados e embalados, especiarias e ervas frescas ou secas, raízes e tubérculos lavados, frutas descascadas e embaladas, castanhas e nozes (sem adição de sal ou açúcar), cortes de carne resfriados ou congelados, leite pasteurizado, iogurte natural (sem adição de açúcar ou de outras substâncias)

são exemplos de alimentos minimamente processados. Massas frescas ou secas feitas com farinha de trigo e água também podem ser consideradas alimentos minimamente processados.

A grande maioria dos alimentos comercializados nos dias de hoje é minimamente processada. Alimentos ‘in natura’ tendem a se deteriorar muito rapidamente e somente alguns podem ser consumidos sem qualquer preparo. Processos mínimos aumentam a duração dos alimentos ‘in natura’, preservando-os e tornando-os apropriados para armazenamento, e ou facilitam sua preparação culinária.

Processos mínimos também podem melhorar a digestibilidade dos alimentos ‘in natura’ ou

torná-los mais agradáveis ao paladar ou, ainda, mais apropriados para a confecção de determinadas preparações culinárias. O processamento mínimo dos alimentos favorece o seu consumo.

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 sempre preferir o alimento menos processado (como o arroz integral e a farinha de trigo integral). Entretanto, na grande maioria das vezes, os benefícios do processamento mínimo superam largamente suas desvantagens.

ALIMENTOS	
O que são?	Exemplos
Alimentos são essencialmente partes de plantas ou de animais. São não processados quando não sofrem alterações após sua separação da natureza (alimentos ‘in natura’). São minimamente processados quando submetidos a limpeza, remoção de partes não comestíveis ou indesejáveis, porcionamento, moagem, secagem, pasteurização, refrigeração, congelamento e processos similares que não envolvam agregação de substâncias ao alimento original.	Legumes, verduras e frutas ‘in natura’ ou embalados, porcionados, refrigerados ou congelados; arroz branco, integral ou parboilizado, a granel ou embalado; outros cereais; feijão de várias cores, lentilhas, grão de bico e outras leguminosas; raízes e tubérculos; cogumelos frescos, congelados ou secos; frutas secas e sucos de frutas sem adição de açúcar ou outras substâncias; castanhas e nozes sem sal ou açúcar; especiarias e ervas frescas ou secas; farinhas de mandioca, de milho ou de trigo e massas frescas ou secas feitas com essas farinhas e água; carnes, aves e peixes frescos, resfriados ou congelados; leite fresco ou pasteurizado, iogurte (sem adição de açúcar); ovos; chás, cafés, infusões de ervas, água de fonte, de torneira ou engarrafada.

Por que alimentos devem ser a base da sua alimentação?

Alimentos, ‘in natura’ ou minimamente processados, variam amplamente quanto à quantidade de energia ou calorias por volume (densidade ou teor de energia) e quanto à quantidade de nutrientes por energia (densidade ou teor de nutrientes). Com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos a densidade ideal de energia e de nutrientes que seu organismo requer.

Assim, alimentos de origem animal são boas fontes de proteínas e da maioria das vitaminas e minerais de que precisamos, mas contêm pouca ou nenhuma fibra e, frequentemente, possuem densidade de energia elevada e alto teor de gorduras não saudáveis (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 tendem a ter menos energia por volume do que alimentos de origem animal. Mas, individualmente, tendem a não fornecer todos os nutrientes de que precisamos.

Isto explica a razão de a espécie humana ter evoluído como onívora, ou seja, apta a consumir uma grande variedade de alimentos. Também

explica porque diversas sociedades e sistemas alimentares tradicionais se estabeleceram combinando alimentos de origem vegetal com perfis complementares de nutrientes.

Exemplos são cereais com leguminosas, como o nosso arroz com feijão, cereais com legumes e verduras (comuns na culinária de países asiáticos), tubérculos com leguminosas (comuns em países africanos e em várias partes do Brasil) e cereais ou tubérculos com frutas, como o arroz com pequi de Goiás e a farinha de mandioca com açaí na Amazônia.

Nessas culinárias tradicionais, o papel da carne e de outros alimentos de origem animal é o de complementar, em pequenas porções, as combinações de alimentos oriundos de plantas. Essa complementação realça os sabores da preparação culinária e tende a melhorar o perfil de nutrientes da refeição.

Em combinações adequadas, e com a complementação de pequenas quantidades de alimentos de origem animal, mesclas de alimentos de origem vegetal (grãos de vários tipos, raízes e tubérculos, legumes e verduras e frutas e castanhas) formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada.

Óleos, gorduras, sal e açúcar são usados nas casas e em restaurantes para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em pratos variados e saborosos. Sobre esses produtos se aplica a segunda recomendação deste capítulo.

SEGUNDA RECOMENDAÇÃO

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem comprometer o seu valor nutricional



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

Óleos, como os de soja, milho ou oliva, gorduras, como a manteiga e a gordura de coco, sal e açúcar são produtos alimentícios fabricados pela indústria a partir de substâncias únicas extraídas de alimentos ou, no caso do sal, da natureza.

Esses produtos são utilizados pelas pessoas, nas cozinhas de suas casas ou em restaurantes tradicionais, para temperar e cozinhar alimentos e para criar receitas e pratos variados e agradáveis ao paladar. Raramente são consumidos isoladamente de alimentos.

Óleos ou gorduras, por exemplo, são utilizados na cocção de grãos, para refogar legumes, verduras e carnes e para fritar ovos e tubérculos. Óleos são também adicionados em saladas de verduras como forma de tempero. O sal é igualmente usado como tempero em todas essas preparações. O açúcar de mesa é utilizado para criar doces e sobremesas à base de frutas, leite, ovos, cereais e farinhas. Óleos, gorduras, sal e açúcar são ingredientes culinários que favorecem o consumo de alimentos.

ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR	
O que são?	Exemplos
São produtos alimentícios extraídos de alimentos ou da natureza por processos como prensagem, moagem, trituração, pulverização e refino. São usados para temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em receitas e pratos variados e saborosos	Óleos como os de soja, de milho ou de oliva; gorduras como a manteiga e a banha de porco e a gordura de coco; açúcar de mesa, branco e mascavo, sal de cozinha, refinado ou grosso.

Por que óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados com moderação na preparação de alimentos?

Isoladamente, esses produtos são nutricionalmente desequilibrados e restritos a poucos nutrientes. Para cada 100 gramas, óleos e gorduras fornecem cerca de 900 calorias (kcal) e o açúcar cerca de 400 calorias (kcal). Isto representa uma concentração de energia por volume três a seis vezes superior à de grãos cozidos e dez a vinte vezes superior à de verduras e legumes. Além disso, são produtos com alto teor de nutrientes cujo consumo excessivo é prejudicial para a saúde: sódio (componente básico do sal de cozinha), açúcar livre (componente básico do açúcar de mesa) e gorduras saturadas (presentes em todos os óleos e gorduras, em particular nessas últimas, o que recomenda o seu uso com ainda maior moderação).

Entretanto, dado que óleos, gorduras, sal e açúcar não são consumidos isoladamente, seu impacto sobre a dieta dependerá essencialmente da quantidade utilizada nas preparações culinárias.

É verdade que óleos, gorduras, açúcar e sal tendem a ser mais acessíveis do que alimentos, tanto porque podem ser estocados por muito tempo, como porque, em geral, custam bem menos. Isso pode favorecer seu uso excessivo. Mas, utilizados com moderação e apropriadamente combinados com alimentos, permitem a criação de preparações culinárias variadas, saborosas e ainda nutricionalmente equilibradas.

Como se verá mais à frente neste Guia, alimentos de vários tipos combinados a óleos, gorduras, sal e açúcar propiciam aos brasileiros uma alimentação de qualidade nutricional bastante superior à que seria propiciada por produtos alimentícios prontos para consumo, aos quais se refere a terceira recomendação geral deste Guia.

TERCEIRA RECOMENDAÇÃO

Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias

Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias, além de afetarem negativamente a vida social, a cultura e o ambiente.

Produtos alimentícios prontos para consumo são produtos fabricados pela indústria com emprego de vários ingredientes (pelo menos dois) e podem ser consumidos na ausência de alimentos (com frequência, substituem alimentos e preparações culinárias). Nesta medida, são produtos inteiramente diferentes de óleos, gorduras, sal e açúcar, que são substâncias únicas usadas para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em preparações culinárias.

Produtos prontos para consumo são convenientes e atraentes. Dispensam ou diminuem substancialmente as atividades culinárias de preparação,

tempero e cozimento, têm longa duração, podem ser estocados por grandes períodos e agradam muito ao paladar da maioria das pessoas. Por outro lado, como veremos a seguir neste Guia, os ingredientes e o processamento empregado para tornar esses produtos convenientes e atraentes podem determinar graves prejuízos para a saúde.

Conforme mostra o quadro a seguir, na dependência dos ingredientes e das técnicas de processamento, produtos prontos para consumo são classificados como produtos processados ou como produtos ultraprocessados.

CARACTERÍSTICAS E EXEMPLOS DE PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO PROCESSADOS OU ULTRAPROCESSADOS.

Características / exemplos	Produtos processados	Produtos ultraprocessados
Número de ingredientes	Poucos (em geral, 2 ou 3)	Muitos (em geral, 5 ou mais)
Proporção de alimento no conjunto de ingredientes	Alta	Reduzida ou inexistente
Substâncias não naturalmente encontradas em alimentos	Ausentes	Frequentemente presentes (gordura hidrogenada, xarope de frutose, adoçantes artificiais e vários tipos de aditivos)
Técnicas de processamento	Simples e, em geral, passíveis de realização no ambiente doméstico	Complexas e, em geral, restritas ao ambiente industrial
Exemplos	Legumes em conserva, frutas em calda ou cristalizadas, carnes adicionadas de sal, queijos feitos de leite e sal e pães feitos de farinha de trigo, água e sal	Biscoitos recheados, balas, guloseimas em geral, 'barras de cereal', 'salgadinhos', 'macarrão instantâneo', sopas desidratadas, 'tempero pronto', pós para refresco e refrigerantes

A seguir, descrevemos em detalhe o que são produtos processados, relacionamos os ingredientes e os processos empregados na sua fabricação e justificamos porque esses produtos devem ser ou evitados ou consumidos, sempre em pequenas quantidades, como parte de refeições

Produtos prontos para consumo processados



Produtos prontos para consumo processados incluem alimentos em conserva, compotas de frutas e frutas cristalizadas, carnes adicionadas de sal, queijos feitos de leite e sal e pães feitos de farinha de cereais, água e sal.

Produtos prontos para consumo processados são produtos relativamente simples e antigos feitos pela indústria essencialmente com a adição de sal ou açúcar (e por vezes vinagre ou óleo) a alimentos. As técnicas de processamento podem incluir cozimento, secagem, fermentação, acondicionamento dos alimentos em latas ou vidros e o uso de métodos de preservação como salga, salmoura, cura e defumação. Produtos processados em geral são facilmente reconhecidos como versões modificadas do alimento original.

Produtos prontos 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 adicionadas de sal e eventualmente defumadas, peixes conservados em sal ou óleo e

com base em alimentos e preparações culinárias. Na sequência, detalhamos o que são produtos ultraprocessados, relacionamos seus ingredientes e processos de produção e justificamos porque é melhor evitar o consumo desses produtos.

eventualmente defumados, queijos feitos exclusivamente de leite e sal (e microorganismos usados para fermentar o leite) e pães feitos apenas de farinha de trigo, água e sal (e leveduras usadas para fermentar a farinha).

Em todos os exemplos, o objetivo do processamento industrial é aumentar a duração dos alimentos – legumes, frutas, carnes, peixe, leite e trigo – e, frequentemente, torná-los mais agradáveis ao paladar.

Produtos prontos processados são consumidos como parte de refeições com base em alimentos, mas, sós ou em combinação com outros produtos prontos para consumo, são também usados como lanches ou como substitutos de refeições baseadas em alimentos.

PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO PROCESSADOS	
O que são?	Exemplos
Produtos processados são fabricados pela indústria com a adição de sal ou açúcar a alimentos para torná-los duráveis e mais palatáveis e atraentes. São produtos derivados diretamente de alimentos e são reconhecidos como versões dos alimentos originais. São usualmente consumidos com alimentos, como parte de refeições, mas podem também ser consumidos com outros produtos prontos para consumo, na forma de 'lanches' ou como alternativa a refeições baseadas em alimentos	Alimentos em geral preservados em salmoura ou em solução de sal e vinagre (cenoura, pepino, ervilhas, palmito, cebola, couve-flor); frutas preservadas em açúcar (compotas de frutas e frutas cristalizadas); carnes salgadas e eventualmente defumadas como presunto, toucinho e carne seca; peixes conservados em sal e sal e óleo e eventualmente defumados; queijos feitos exclusivamente de leite, microorganismos e sal; e pães feitos de farinha de trigo, leveduras, água e sal

Por que você deve limitar o consumo de produtos processados?

Embora produtos processados mantenham a identidade básica e a maioria dos nutrientes do alimento original, as técnicas e os métodos de processamento utilizados os tornam nutricionalmente desequilibrados.

O sal e o açúcar (e o óleo, quando utilizado) se infiltram nos alimentos, alterando sua natureza e aumentando o teor de nutrientes associados a doenças cardiovasculares, diabetes e outras doenças crônicas.

A perda de água que ocorre na fabricação de produtos processados somada à eventual adição de açúcar ou óleo transformam alimentos de baixo ou médio teor de energia por volume – por exemplo, leite, frutas, carne de porco e pei-

xe – em produtos de alta densidade energética – queijos, frutas em calda, presunto e peixes em conserva de óleo. Alimentação com alta densidade energética está associada ao maior risco de excesso de peso e obesidade.

Pelas razões descritas acima, produtos prontos para consumo processados devem ser evitados ou consumidos apenas como parte de refeições baseadas em alimentos e preparações culinárias e, ainda assim, sempre em pequenas quantidades. No caso de carnes preservadas por salgamento ou defumação, o melhor a fazer é evitar o seu consumo por sua associação com o aumento do risco de câncer, em particular câncer de intestino. No caso dos demais produtos processados, deve-se dar preferência àqueles com menor teor de sal ou açúcar.

Produtos prontos para consumo ultraprocessados



Produtos prontos para consumo ultraprocessados incluem produtos panificados adicionados de gorduras e ou açúcar, 'comidas instantâneas' desidratadas ou congeladas, guloseimas, 'produtos energéticos', 'salgadinhos' e bebidas açucaradas de vários tipos.

Produtos prontos para consumo ultraprocessados são também derivados de alimentos, porém sua fabricação envolve várias etapas de processamento e muitos ingredientes. Esses ingredientes podem ultrapassar uma ou duas dezenas, incluindo substâncias extraídas de alimentos e substâncias não naturalmente presentes em alimentos. Alimentos inteiros estão frequentemente ausentes de produtos ultraprocessados ou estão presentes em proporção reduzida. Os produtos criados não são versões alteradas de alimentos, mas sim produtos de natureza distinta dos alimentos que forneceram os ingredientes utilizados na sua composição.

Produtos ultraprocessados incluem produtos panificados adicionados de gorduras e ou açúcar (muitos tipos de pães de forma, pães para hambúrguer ou hot dog, pães doces em geral), 'comidas instantâneas' (sopas enlatadas ou desidratadas, 'macarrão instantâneo', 'tempero pronto'), produtos congelados (extratos de carne de frango ou peixe empanados tipo nuggets, hambúrguer, pizza), lanches e guloseimas (vários tipos de biscoitos recheados, sorvetes, chocolates, balas, sobremesas lácteas), pós para refresco, refrigerantes, vários tipos de bebida açucarada ou adoçada artificialmente 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.

Diferentemente dos produtos processados, a imensa maioria dos produtos ultraprocessados é concebida para ser consumida como lanches, sozinhos ou em combinação com outros produtos prontos para consumo, ou como substitutos de refeições preparadas com base em alimentos e ingredientes culinários. Portanto, produtos ultraprocessados tendem a inibir o consumo de alimentos.

A formulação e os ingredientes de produtos ultraprocessados conferem longuíssima duração aos produtos e propriedades sensoriais (cor, sabor, aroma e textura) extremamente atraentes. O propósito do ultraprocessamento é criar produtos duráveis, convenientes, de sabor intenso e, em face de um baixíssimo custo de produção, relativamente acessíveis para os consumidores e muito rentáveis para a indústria.

Enquanto alguns ingredientes dos produtos ultraprocessados são substâncias naturalmente presentes em alimentos e diretamente derivadas desses – por exemplo, óleos, açúcar, soro de leite, proteína de soja – muitos são obtidos pelo processamento adicional de substâncias extraídas de alimentos. Esses ingredientes ultraprocessados recebem nomes que podem ser estranhos a muitos dos leitores deste Guia: gorduras hidrogenadas, amidos modificados, proteína texturizada, hidrolisados protéicos.

A lista dos ingredientes dos produtos ultraprocessados compreende ainda vários tipos de aditivos alimentares. Aditivos alimentares são subs-

tâncias que frequentemente também derivam do processamento adicional de substâncias extraídas de alimentos. A função de aditivos alimentares não é adicionar nutrientes ao produto, mas tão somente dotá-lo das características físicas, químicas, biológicas e sensoriais desejadas.

Aditivos utilizados em produtos ultraprocessados incluem corantes, estabilizantes de cor, aromatizantes, realçadores de sabor, edulcorantes, espessantes, agentes de massa, geleificantes, glaceantes, acidulantes, reguladores de acidez, antioxidantes, estabilizantes, espumantes, antiespumantes, umectantes, anti-umectantes, conservadores, agentes de firmeza, sequestrantes, entre muitos outros com nomes também pouco familiares.

A maioria dos ingredientes usados na fabricação de grande parte dos produtos ultraprocessados não é vendida em lojas e supermercados e não é utilizada em preparações culinárias feitas em casas ou em restaurantes.

As técnicas de processamento utilizadas na fabricação de produtos ultraprocessados incluem tecnologias exclusivamente industriais, como a extrusão de milho ou batata para a obtenção de 'salgadinhos de pacote' e o emprego de embalagens sofisticadas que impedem o contato dos produtos com a luz e a atmosfera, e versões industriais de técnicas culinárias, como o pré-processamento com fritura ou cozimento. Essas versões se distinguem das técnicas culinárias em função dos agentes, aditivos e processos envolvidos.

PRODUTOS PRONTOS PARA CONSUMO ULTRAPROCESSADOS

O que são?

Produtos ultraprocessados são formulações industriais de várias substâncias derivadas de alimentos, em geral com pouco ou nenhum alimento inteiro. Essas substâncias podem ser diretamente derivadas de alimentos, como óleos, farinhas, amidos e açúcares, mas muitas são obtidas por processamento adicional de substâncias extraídas de alimentos. Numericamente, a maioria dos ingredientes dos produtos ultraprocessados corresponde a aditivos que têm como função estender a duração dos produtos e dotá-los de propriedades sensoriais (cor, aroma, sabor, textura) extremamente atraentes. Técnicas de manufatura incluem extrusão, moldagem, e pré-processamento por fritura ou cozimento. Produtos ultraprocessados são extremamente duráveis e hiper-palatáveis. São usualmente consumidos com outros produtos prontos para consumo, na forma de 'lanches' ou como alternativa a refeições baseadas em alimentos.

Exemplos

Vários tipos de produtos panificados adicionados de gorduras e ou açúcar, salsichas e outros embutidos, biscoitos, geleias, sorvetes, chocolates, molhos, sopas enlatadas ou desidratadas, 'cereais açucarados' para o desjejum matinal, misturas para bolo, "barras energéticas", sopas, macarrão e temperos "instantâneos", vários tipos de bolos, guloseimas em geral, "chips" e "salgadinhos" em geral, refrescos e refrigerantes, bebidas lácteas açucaradas, '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*.

Por que você deve evitar o consumo de produtos ultraprocessados?

Há muitas razões para que você não consuma produtos ultraprocessados ou para que o consumo desses produtos seja apenas ocasional. Essas razões estão relacionadas ao perfil nutricional desequilibrado desses produtos, às características que os ligam ao consumo excessivo de calorias e ao impacto negativo que têm sobre a vida social, sobre a cultura e sobre o ambiente.

Produtos ultraprocessados têm perfil nutricional desequilibrado

À semelhança de produtos processados, produtos ultraprocessados apresentam um perfil de nutrientes desequilibrado. Seus ingredientes principais os tornam com frequência ricos em gorduras ou açúcares e, muitas vezes, simultaneamente ricos em gorduras e açúcares. Comumente, apresentam alto teor de sódio por conta da adição de grandes quantidades de sal. A adição de sal é necessária para estender a duração dos produtos e intensificar seu 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 produtos 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 produtos ultraprocessados óleos vegetais naturalmente ricos em gorduras saturadas e ‘gorduras hidrogenadas’. Essas, além de ricas em gorduras saturadas, contêm também as tóxicas gorduras trans.

Produtos 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 nos

produtos ultraprocessados decorre da virtual ausência de alimentos inteiros nesses produtos. Essa mesma condição faz com que os produtos 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 do perfil nutricional desequilibrado dos produtos ultraprocessados, nota-se um 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 elemento adicionado reproduza no organismo a função do nutriente naturalmente presente nos alimentos.

Em outras vezes, o benefício da reformulação é evidente, mas não suficiente para tornar o produto saudável. Isso ocorre, por exemplo, com produtos que utilizam gorduras naturalmente sólidas no lugar de óleos hidrogenados. Neste caso, o produto reformulado é simplesmente menos nocivo do que o produto original, mas sem chegar a ser saudável.

O problema principal com produtos ultraprocessados reformulados é o risco de serem vistos como produtos saudáveis, cujo consumo não precisaria mais ser limitado. A publicidade de produtos reformulados explora habilmente suas alegadas vantagens diante dos produtos regulares, aumentando as chances de que sejam vistos como saudáveis pelas pessoas.

Assim, em resumo, o perfil nutricional desequilibrado inerente à natureza dos ingredientes e da formulação dos produtos ultraprocessados favorece doenças cardiovasculares, diabetes e

vários tipos de câncer, além de contribuir para aumentar o risco de deficiências nutricionais. Ademais, a segurança para a saúde de vários aditivos utilizados na formulação de produtos ultraprocessados é frequentemente contestada

Produtos ultraprocessados favorecem de diversas maneiras o consumo excessivo de calorias

Produtos ultraprocessados tendem a ‘enganar’ os dispositivos que nosso organismo dispõe para regular o balanço de energia. Em essência, esses dispositivos são responsáveis por fazer com que a energia ingerida através dos alimentos seja igual à energia gasta com o funcionamento e manutenção do nosso organismo e com nossas atividades físicas. Esses dispositivos envolvem estruturas situadas no sistema digestivo e no cérebro que sinalizam a saciedade e controlam o apetite. Dito de modo bastante simplificado, essas estruturas tendem a subestimar as calorias que provêm de produtos prontos para consumo e, nesta medida, a sinalização de saciedade após a ingestão desses produtos não ocorre ou ocorre tardiamente.

Como consequência, quando optamos por produtos ultraprocessados, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos. Toda a energia excedente, ou seja, toda a energia ingerida e não gasta no funcionamento e manutenção do nosso organismo e em nossas atividades físicas,

inevitavelmente acaba estocada em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a expansão excessiva do tecido adiposo que possuímos sob a pele e em torno das vísceras, ou seja a obesidade.

O alto teor de energia por volume, comum à maioria dos produtos prontos para consumo, é um dos principais mecanismos que desregulam o balanço de energia e aumentam o risco de obesidade.

Para que se tenha uma idéia da concentração de energia por volume dos produtos ultraprocessados, vamos considerar, como comparação, um prato de arroz com feijão que tenha duas partes de arroz para uma parte de feijão. Este prato fornece cerca de 130 calorias (kcal) por 100 gramas, ou seja um pouco mais de uma caloria por grama.

A densidade de energia dos produtos ultraprocessados varia de cerca de duas e meia calorias por grama (maioria dos produtos panificados) a cerca de quatro calorias por grama (‘barras energéticas’), podendo chegar a cinco calorias por grama, no caso de biscoitos recheados e ‘batata palha’ ou produtos similares. Portanto, duas a cinco vezes mais energia por volume do que a energia fornecida pela mistura arroz com feijão.

Como se pode ver no quadro a seguir, diversos outros atributos dos produtos prontos para consumo, em particular dos produtos ultraprocessados, podem comprometer os mecanismos do nosso organismo que sinalizam a saciedade e controlam o apetite, favorecendo assim o consumo involuntário de calorias e aumentando o risco de obesidade.

ATRIBUTOS DOS PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS QUE FAVORECEM A OBESIDADE

Além da alta concentração de energia por volume, outros atributos dos produtos ultraprocessados favorecem o consumo excessivo de calorias e aumentam o risco de obesidade.

Hiper-sabor

Com a 'ajuda' de açúcares, gorduras, sal e uma gama enorme de aditivos, produtos prontos ultraprocessados são formulados para que sejam extremamente atraentes, 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 esses produtos são 'irresistíveis'.

Comer sem atenção

A maioria dos produtos ultraprocessados é formulada para ser consumida sem o uso de mesas, pratos e talheres em qualquer lugar, em redes de fast food, em casa enquanto se assiste a programas de televisão, na mesa de trabalho ou andando na rua. Essas circunstâncias, frequentemente lembradas na propaganda de produtos prontos para consumo, também prejudicam a capacidade de o organismo 'registrar' devidamente as calorias ingeridas.

Porções gigantes

Em face do baixo custo dos seus ingredientes, é comum que muitos produtos ultraprocessados sejam comercializados em porções ou embalagens gigantes a preço apenas ligeiramente superior ao de porções ou embalagens regulares. Diante de porções 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 função da comprovada menor capacidade que o organismo humano tem de 'registrar' calorias provenientes de bebidas adoçadas.

Como a alta densidade de energia e os demais atributos que induzem o consumo excessivo de calorias são intrínsecos à natureza dos produtos ultraprocessados, a estratégia de reformulação aqui é virtualmente inócua. A única exceção poderia ser a comercialização de produtos ultraprocessados em porções ou embalagens pequenas. Ainda assim, o efeito prático dessa medida é questionável, pois ela não implicaria a suspensão da comercialização das porções e embalagens gigantes.

A produção, a distribuição, a comercialização e o consumo de produtos ultraprocessados afeta negativamente a sociedade, a cultura e o ambiente

As razões descritas até aqui, tomadas em conjunto, já seriam suficientes para justificar a recomendação de evitar o uso de produtos prontos para consumo ou de consumi-los apenas ocasionalmente. Produtos ultraprocessados são por natureza não saudáveis.

Mas, há outras razões para evitar produtos ultraprocessados. Essas são relativas ao impacto social, cultural, e ambiental da sua produção, distribuição, comercialização e consumo. Essas razões indiretamente também afetam a saúde e o bem-estar das pessoas.

Impacto social. O uso regular de produtos ultraprocessados tende a comprometer a vida social. Muitos desses produtos são formulados e embalados para serem consumidos individualmente e a qualquer hora, promovendo assim o isolamento dos indivíduos. A utilização desses produtos em casa ou no trabalho ocorre sem hora fixa, muitas vezes quando a pessoa vê televisão ou trabalha no computador ou em outras situações em que o contato com outras pessoas é mínimo ou nenhum. Esses produtos são desenhados para serem consumidos quando a pessoa caminha na rua ou dirige um veículo ou fala no telefone e em outras situações de relativo isolamento. A 'interação social' usualmente mostrada na propaganda de produtos prontos para consumo esconde essa realidade. O seu uso torna a preparação de alimen-

tos, a mesa de refeições e o compartilhamento da comida totalmente desnecessários.

Impacto cultural. Marcas, embalagens, rótulos e conteúdos de produtos ultraprocessados tendem a ser idênticos em todo o mundo. Muitos dos seus ingredientes são totalmente estranhos aos consumidores. As marcas mais famosas são promovidas por campanhas publicitárias milionárias e muito agressivas. Essas campanhas, que sugerem um falso sentido de diversidade, enfraquecem alimentos tradicionais e culturas alimentares genuínas, que 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 ambiental. A manufatura, distribuição e comercialização de produtos ultraprocessados é potencialmente danosa para o ambiente e, conforme a escala da sua produção, ameaça 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 produtos prontos para consumo estimula monoculturas como a da soja e a da cana de açúcar, 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, produtos ultraprocessados devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente.

A REGRA DE OURO

Prefira alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados

A regra que facilita a observação das três recomendações gerais feitas neste capítulo é simples como devem ser regras de ouro: Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados.

Finalmente

Este capítulo abordou o valor de alimentos, de produtos alimentícios usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias e de produtos alimentícios prontos para consumo. Dele resultam três 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, ou seja, são válidas para toda e qualquer população. Orientações específicas para a população brasileira, que detalham aquelas recomendações, são descritas no próximo capítulo deste Guia.

TRÊS RECOMENDAÇÕES E UMA REGRA DE OURO

Faça de alimentos a base de sua alimentação

Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal formam uma base excelente para uma alimentação nutricionalmente equilibrada e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos, incluindo grãos, tubérculos, verduras, legumes, frutas, castanhas e nozes, cogumelos, água, leite e ovos, carnes e peixes, e variedade dentro de cada tipo

Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação ao temperar e cozinhar alimentos e convertê-los em preparações culinárias

Desde que utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem comprometer seu valor nutricional.

Limite a utilização de produtos alimentícios prontos para consumo, evitando-os ou consumindo-os, em pequenas quantidades, como parte de refeições com base em alimentos e preparações culinárias

Embora convenientes e de sabor pronunciado, produtos prontos para consumo tendem a ser nutricionalmente desequilibrados. Muitos favorecem o consumo excessivo de calorias e afetam negativamente a vida social, a cultura e o ambiente

A regra de ouro

Prefira sempre alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo e evite produtos ultraprocessados

Este capítulo complementa as recomendações universais deste Guia sobre alimentação saudável com orientações específicas para a população brasileira. Em uma seção inicial, descreve a abordagem adotada para propor orientações específicas para a população brasileira sobre o que comer e justifica a valorização dada a padrões de alimentação desenvolvidos e transmitidos ao longo de gerações. Em uma segunda seção, são sumarizadas as características principais da alimentação no Brasil e, em particular, entre os brasileiros que baseiam sua alimentação em alimentos e preparações culinárias e que, como tal, seguem as recomendações universais sobre alimentação saudável descritas no capítulo anterior. Na terceira seção são fornecidos exemplos de opções saudáveis de alimentação com base na alimentação dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias. Na seção final, são fornecidas informações que permitem a multiplicação desses exemplos.

No capítulo anterior deste Guia, apresentamos recomendações universais para se alcançar uma alimentação saudável. Em essência, dissemos que a base de uma alimentação saudável consiste em uma grande variedade de alimentos preparados com quantidade reduzida de óleos, gorduras, sal e açúcar. Também dissemos que produtos prontos para consumo podem fazer parte de uma alimentação saudável se consumidos ocasionalmente ou quando são usados, em pequenas quantidades, para complementar e não substituir alimentos e

preparações culinárias. A regra de ouro, em qualquer lugar e para qualquer população, é sempre preferir alimentos e preparações culinárias a produtos prontos para consumo. Este capítulo complementa as recomendações universais sobre alimentação saudável com orientações que são específicas para a população brasileira. Nessas orientações abordaremos opções de alimentos e preparações culinárias consistentes com as recomendações universais do capítulo anterior.

O valor de padrões tradicionais de alimentação

Como já dissemos neste Guia, com exceção do leite materno nos primeiros seis meses de vida, nenhum alimento sozinho proporciona aos seres humanos a densidade de energia e de nutrientes que seu organismo requer. Por isso, a espécie humana desenvolveu a capacidade de ingerir e aproveitar uma enorme variedade de alimentos. Por isso, a primeira recomendação deste Guia é o consumo regular de vários tipos de alimentos.

Mas quais alimentos, em que combinações e em que proporções, preparados como e consumidos com qual frequência?

Alternativa comum para dar respostas a essas questões é começar identificando grupos de alimentos semelhantes quanto a seu conteúdo em nutrientes. Por exemplo, frutas, legumes e verduras, ricos em vitaminas, minerais e fibras, cereais e tubérculos, ricos em carboidratos e fibras, e carnes e feijões, ricos em proteínas. E, a seguir, calcular, para cada grupo de alimentos, a quantidade e a frequência de consumo que, somadas à quantidade e à frequência de consumo dos demais grupos, atenderiam as necessidades diárias de energia e de nutrientes das pessoas. Note-se que essas necessidades variam com a idade e sexo da pessoa, tipo de ocupação e eventuais necessidades especiais relacionadas, por exemplo, à gravidez ou à lactação.

Vários aspectos tornam complexa esta alternativa, incluindo o fato de que, na prática, são inúmeras as combinações de alimentos que podem propiciar a energia e os nutrientes de que as pessoas necessitam. Mais do que quantidades determinadas deste ou daquele alimento, cabe falar em opções de combinações de alimentos.

Mas, a razão mais importante para não balizar recomendações sobre alimentação apenas pelo critério das necessidades nutricionais individuais das pessoas é que esta alternativa

restringe a relação entre alimentação e saúde à ingestão de nutrientes.

Como vimos no capítulo sobre os princípios norteadores deste Guia, a ingestão de nutrientes não é a única dimensão da alimentação capaz de influenciar a saúde e o bem-estar das pessoas. Os alimentos em sua integralidade, a combinação entre alimentos distintos e o valor simbólico de preparações culinárias singulares são igualmente importantes. A dimensão social da alimentação, relacionada à convivência com os outros e abordada em detalhe no próximo capítulo, igualmente tem consequências para a saúde e o bem-estar das pessoas.

A abordagem que este Guia adota para propor orientações específicas para a população brasileira sobre o que comer dá grande valor a padrões de alimentação desenvolvidos e transmitidos ao longo de gerações. Mais especificamente, reconhece que esses padrões refletem a seleção e a combinação dos alimentos, a frequência de consumo e as formas de preparo que melhor se adaptaram às necessidades humanas (não só de nutrientes) e aos recursos do ambiente.

Na próxima seção deste capítulo, descreveremos características importantes que definem a alimentação brasileira. Na seção seguinte, com base nessas características, apresentaremos opções de combinações de alimentos consistentes com as recomendações gerais deste Guia para se alcançar uma alimentação saudável.

Padrões de alimentação no Brasil

O quadro a seguir descreve características centrais da alimentação brasileira com base em pesquisa nacional realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2008-2009. As informações apresentadas no quadro resultam de análises da pesquisa do IBGE feitas especialmente para apoiar a elaboração deste Guia.

A ALIMENTAÇÃO DOS BRASILEIROS SEGUNDO O IBGE

Ao longo de doze meses, entre maio de 2008 e maio de 2009, pesquisa domiciliar realizada pelo IBGE 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 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 produtos prontos para consumo, a pesquisa de 2008-2009 mostra que alimentos e preparações culinárias ainda correspondem a mais do que dois terços da alimentação dos brasileiros (68,9% do total de calorias consumidas).

Preparações à base de cereais, em especial arroz, e de feijão são as mais frequentes, correspondendo a pouco mais de um quarto do total de calorias consumidas. Apenas arroz e feijão perfazem 22,8% das calorias.

A seguir, aparecem carnes de boi ou de porco (carnes vermelhas), carne de frango, leite, raízes e tubérculos (em especial, mandioca e batata), frutas, peixes, legumes e verduras e ovos. Suco natural de frutas e café, frequentemente adoçados, complementam as calorias da alimentação brasileira proveniente de alimentos e preparações culinárias.

Dentre os produtos prontos para consumo, os que fornecem mais calorias são pães e sanduíches, bolos, biscoitos doces e guloseimas em geral, refrigerantes, 'salgadinhos', bebidas lácteas adoçadas e salsichas e outros embutidos.

A avaliação nutricional da alimentação brasileira, feita com base em critérios recomendados pela Organização Mundial de Saúde indica aspectos positivos, aspectos preocupantes e aspectos claramente negativos.

Os aspectos positivos se referem à adequação da alimentação quanto ao aporte total de proteínas, gorduras e carboidratos. Os aspectos que preocupam incluem o aporte de gorduras não saudáveis (gorduras saturadas e gorduras trans) próximo dos limites máximos e o aporte de fibras próximo do limite mínimo e, também, uma densidade energética (concentração de energia por volume) relativamente elevada. Os aspectos claramente negativos incluem o teor excessivo de açúcar e de sódio na alimentação, respectivamente 50% e 100% superiores aos limites máximos para ingestão desses nutrientes.

Análises adicionais da pesquisa do IBGE, de grande relevância para as recomendações deste Guia, mostram que, em seu conjunto, alimentos e preparações culinárias apresentam perfil nutricional muito superior ao perfil nutricional do conjunto dos produtos prontos para consumo.

A superioridade de alimentos e preparações culinárias é particularmente evidente com relação aos nutrientes cujo teor na alimentação brasileira é considerado insuficiente ou excessivo. Por exemplo, o teor médio de fibras em alimentos e preparações culinárias é quase o dobro do existente nos produtos prontos para consumo enquanto os teores médios de gorduras saturadas e de açúcar nos produtos prontos para consumo são, respectivamente, 50% e 30% superiores aos encontrados nos alimentos e preparações culinárias. Gorduras trans estão praticamente restritas a produtos prontos para consumo.

Além disso, a densidade energética média dos produtos prontos para consumo excede em quase duas vezes a densidade energética de alimentos e preparações culinárias (3,2 contra 1,4 quilocalorias por grama).

Ainda mais relevante para este Guia, é a constatação de que a alimentação dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias (pelo menos 85% do total das calo-

rias que consomem no dia) têm um perfil nutricional que atende ou fica muito próximo das recomendações internacionais para a densidade de energia e para o teor de proteína, gordura (vários tipos), açúcar e fibras. O teor de vitaminas e minerais na alimentação desses brasileiros é, na maior parte das vezes, bastante superior ao teor médio observado no Brasil.

Na alimentação dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias, arroz e feijão fornecem em média um terço do total de calorias enquanto produtos prontos para consumo são consumidos esporadicamente ou em quantidades muito reduzidas. Pequenas mudanças no consumo alimentar desses brasileiros incluindo um aumento no consumo de legumes e verduras e uma diminuição no consumo de carnes vermelhas tornariam o perfil nutricional de sua alimentação praticamente ideal.

A pesquisa do IBGE revela que os brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias em sua alimentação representam um quinto do total da população brasileira e são encontrados em todas as regiões do país e em todas as classes de renda. A alimentação desses brasileiros será tomada como base para as opções de combinações de alimentos que serão mostradas na seção seguinte deste capítulo.

Opções de alimentação saudável para a população brasileira

Iniciamos esta seção descrevendo os alimentos consumidos por brasileiros selecionados dentre aqueles estudados pela pesquisa do IBGE de 2008-2009.

O critério inicial de seleção foi pertencer ao grupo já referido das pessoas que privilegiam alimentos e preparações culinárias em sua alimentação. Dentro deste grupo, procuramos representar homens e mulheres, todos os grupos etários (a partir de dez anos), todas as regiões do país e as várias classes de renda.

A descrição dos alimentos é feita segundo as três principais refeições do dia: café da manhã, almoço e jantar. Entre os brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias, essas três refeições fornecem cerca de 90% do total de calorias consumidas ao longo do dia.

Na seleção das refeições, para atender o desejável consumo regular de legumes e verduras (pouco consumidos em todo o Brasil), foram selecionados almoços e jantares onde havia a presença de pelo menos um desses alimentos. Do lado oposto, carnes vermelhas (excessivamente consumidas em todo o Brasil) foram limitadas a um terço dos almoços e jantares.

As refeições apresentadas não devem ser tomadas como recomendações rígidas ou como cardápios fixos que deveriam ser seguidos fielmente por todos os brasileiros. Mostram apenas combinações de alimentos comumente encontradas nas várias regiões do país e que, em seu

conjunto, podem ser consideradas opções de alimentação saudável.

Variações em torno das combinações mostradas, mais do que permitidas, são essenciais. Essas variações, 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 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 em energia, são muito variáveis, dependendo, como já dissemos, de sua 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. De qualquer sorte, o controle do peso corporal (não a contagem de calorias) é a forma mais simples e eficiente para saber se a quantidade de alimentos consumida está adequada

CAFÉ DA MANHÃ

Mulher, 58 anos, região Norte



Café com leite, tapioca e banana

Mulher, 44 anos, região Sul



Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão

Homem, 31 anos, região Centro-oeste



Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão

Mulher, 34 anos, região Centro-oeste



Café com leite, bolo de milho e melão

Aqui apresentamos a composição do café da manhã de oito brasileiros selecionados dentre aqueles que baseiam sua alimentação em alimentos e preparações culinárias.

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.

Com relação aos demais alimentos do café da manhã, a variedade é grande, incluindo o consumo de preparações à base de cereais e tubérculos e mesmo, em um dos exemplos, o consumo de ovos. A variedade reflete preferências regionais exemplificadas com o consumo da tapioca no Norte, do cuscuz no Nordeste e do bolo de milho no Centro-Oeste.

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

Mulher, 57 anos, região Sudeste



Café com leite, pão de queijo e mamão

Homem, 44 anos, região Nordeste



Café com leite, cuscuz e manga

Mulher, 54 anos, região Sul



Café, pão integral com queijo e ameixa

Homem, 20 anos, região Nordeste



Leite, cuscuz, ovo de galinha e banana

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

ALMOÇO

Homem, 43 anos, região Sul



Alface, arroz, lentilha, pernil suíno assado com batata, repolho refogado e abacaxi

Homem, 28 anos, região Nordeste



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

Mulher, 49 anos, região Sudeste



Arroz, feijão, angu de milho, abóbora com quiabo e mamão

Mulher, 28 anos, região Sudeste



Arroz, feijão, omelete e jiló refogado

Aqui apresentamos a composição do almoço de oito brasileiros selecionados dentre aqueles que baseiam sua alimentação em alimentos e preparações culinárias.

Preparações de feijão com arroz aparecem em quase todos os almoços selecionados. Esta situação traduz a realidade alimentar da imensa maioria dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias e, de fato, da grande maioria da população brasileira.

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.

Homem, 50 anos, região Centro-oeste



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

Mulher, 55 anos, região Sudeste



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

Homem, 46 anos, região Sul



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

Homem, 49 anos, região Norte



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

Para ilustrar as possibilidades de aumentar e diversificar o consumo desses alimentos, procuramos refeições onde diferentes tipos de verduras e legumes (alface, tomate, acelga, couve, repolho, abóbora, beterraba, quiabo, berinjela, jiló) aparecem preparados de diferentes formas, crus em saladas ou em preparações cozidas ou refogadas.

Carnes vermelhas (de boi ou de porco) estão restritas a um terço das refeições, 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 produtos processados como complementos e não substitutos de alimentos, ilustrado pelo queijo incluído na preparação de uma polenta de milho.

JANTAR

Homem, 53 anos, região Norte



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

Homem, 15 anos, região Norte



Sopa de legumes, farinha de macaxeira e açaí

Mulher, 28 anos, região Centro-oeste



Arroz, feijão, carne moída com legumes

Homem, 15 anos, região Sudeste



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

Aqui apresentamos a composição do jantar de oito brasileiros selecionados dentre aqueles que baseiam sua alimentação em alimentos e preparações culinárias.

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.

Homem, 33 anos, região Sudeste



Arroz, feijão, fígado bovino e abobrinha refogada

Mulher, 54 anos, região Nordeste



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

Mulher, 50 anos, região Sul



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

Homem, 45 anos, região Sul



Salada de folhas, macarrão e galeto

Carnes de boi ou de porco novamente estão restritas a um terço das refeições. Nas demais refeições, frango, peixe, ovos e vários tipos de preparações de legumes e verduras ‘substituem’ as 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 produtos processados para complementar e não substituir alimentos é exemplificado na sobremesa de compota de jenipapo.

OUTRAS REFEIÇÕES

Crianças e adolescentes, em face das necessidades nutricionais relacionadas ao crescimento, usualmente precisam fazer uma ou mais refeições, além do café da manhã, almoço e jantar. O mesmo pode ocorrer em outras fases do curso da vida.



Salada de frutas



Iogurte com frutas

Para mais opções

Conforme dissemos, o conjunto das refeições principais exemplificadas neste capítulo mostra possibilidades de combinação de alimentos que podem e devem ser transformadas 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

Nesses casos, frutas frescas ou secas, leite ou iogurte natural e castanhas ou nozes são excelentes alternativas na medida em que são alimentos com alto teor de nutrientes e com alto poder de saciedade, além de serem naturalmente ‘prontos para consumo’.



Leite batido com frutas



Castanhas

alimentos (e, também, para selecionar alimentos apropriados para pequenas refeições), 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 desses grupos, relacionamos os alimentos que fazem parte do grupo, as variedades existentes, usos culinários principais, formas de preparo e propriedades nutricionais.

GRUPO DOS FEIJÕES E DAS DEMAIS LEGUMINOSAS

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. Dentre os demais alimentos que fazem parte da família botânica das leguminosas, e que 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, ervilhas, lentilhas e grão de bico na alimentação amplifica o aporte de nutrientes e, mais importante, traz novos sabores e diversidade para a alimentação.

A mistura feijão com arroz é a mais popular no país, mas são várias as preparações feitas com o feijão apreciadas pelos brasileiros, como tutu à mineira, feijão tropeiro, feijoada, sopa de feijão, acarajé, entre muitas outras. Feijões, 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 seu tempo prolongado de cozimento. Estratégias que podem abreviar este tempo incluem lavar os grãos e deixá-los de molho por algumas horas antes do cozimento ou cozinhá-los em panela de pressão. Além disso, feijões podem ser cozidos em uma maior quantidade em um único dia, armazenados no congelador e utilizados em preparações ao longo da semana.

Como em todas as preparações de alimentos, deve-se atentar para o uso moderado de óleo e de sal no feijão. Use o óleo vegetal de sua preferência – soja, milho, girassol, canola – mas use sempre na menor quantidade possível para não aumentar o teor de calorias da preparação e para evitar diluir o seu teor de nutrientes. Uma colher de sobremesa de óleo por xícara de feijão é mais



Feijão carioca



Grão-de-bico em salada



Feijão preto

do que suficiente. Da mesma forma, a adição de sal, costumeiramente elevada no Brasil, deve ser controlada. Para cada xícara de feijão, meia colher de café de sal é suficiente para conferir sabor suave e bom paladar à preparação.

O excesso de sal no feijão pode vir também da adição de carnes salgadas, linguiças e de outros embutidos. Este é mais um motivo para não utilizar frequentemente esses produtos processados (carnes salgadas) ou ultraprocessados (embutidos) ou para usá-los sempre em pequena quantidade. No caso da adição desses produtos ao feijão, não é necessário o uso de sal.

Como em todas as preparações culinárias, prepare o feijão com quantidades generosas de cebola, alho, louro, salsinha, cebolinha, pi-

menta, coentro e outros temperos naturais que você goste e lembre-se que todos esses temperos pertencem ao saudável grupo dos legumes e verduras. Temperos naturais acentuam o sabor e o aroma do feijão (e de todos os alimentos), dispensando assim o uso de carnes salgadas e embutidos e diminuindo a necessidade de adição de óleo e de sal.

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

GRUPO DOS CEREAIS

Este grupo inclui arroz, milho (grãos e farinhas), trigo (grãos e farinhas) e massas feitas com farinha de trigo e água (macarrão).

Arroz

O arroz é o principal representante do grupo dos cereais no Brasil. Como mencionado, seu uso culinário mais frequente é no feijão com arroz. Mas, o arroz é um alimento extremamente versátil, sendo consumido também 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 deve ser abundante. Para preparar uma xícara de arroz, é adequado usar uma colher de sobremesa de óleo vegetal e meia colher de café de sal.

Milho

Embora menos consumido do que o arroz, o milho também é bastante versátil, sendo um item importante da alimentação brasileira. Seu 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.



Arroz com legumes



Macarrão com molho de tomate e ervas frescas



Polenta de milho com molho de tomate

Trigo

O consumo de trigo no Brasil se dá principalmente por meio da farinha de trigo usada para fazer pães, tortas e bolos. 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, cenoura, pimentão, cebola e cebolinha.

As massas (macarrão) feitas de farinha de trigo e água (com ou sem a adição de ovos) são consideradas neste Guia como parte do grupo dos cereais. São apreciadas por muitas pessoas em face da diversidade que propiciam à alimentação e porque podem ser preparadas muito rapidamente com alho e azeite ou com vários tipos de molho (tomate, outros legumes, carnes). O acréscimo de queijo ralado às massas é muito comum, sendo um ótimo exemplo do uso apropriado de produtos processados como complemento e não substituto de alimentos.

Convém destacar que o chamado ‘macarrão instantâneo’ não faz parte do grupo dos cereais. Como vimos no capítulo anterior, é um típico produto ultraprocessado e, como tal, deve ser evitado.

Cereais de maneira geral são fontes importantes de carboidratos, fibras, vitaminas (principalmente do complexo B) e minerais. Combinados ao feijão ou outra leguminosa, cereais constituem também uma 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 uma boa alternativa por seu conteúdo nutricional mais próximo do arroz integral e por ter propriedades sensoriais mais próximas do arroz branco.

GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS

Este grupo inclui mandioca ou aipim, batata ou batata inglesa, batata-doce, batata-baroa ou mandioquinha, cará e inhame.

Raízes e tubérculos são alimentos muito versáteis, podendo ser consumidos cozidos, assados, ensopados ou na forma de purês. São frequentemente consumidos pelos brasileiros no almoço e no jantar, junto com feijão e arroz, legumes ou 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 é também frequentemente consumida na forma de farinhas. A farinha de mandioca é usada como acompanhamento de peixe, legumes, açaí e vários outros alimentos. 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.

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. Raízes e tubérculos devem ser preferentemente cozidos ou assados, pois quando fritos absorvem uma grande quantidade de gordura. Também vale a recomendação quanto ao uso generoso de temperos, incluindo alho, cebola, pimenta, salsa, salsinha e cebolinha.

Raízes e tubérculos são importantes fontes de carboidratos e fibras. A batata inglesa e a batata-doce fornecem vitamina C e a batata-doce é rica em precursores da vitamina A.



Mandioca cozida com cebolinha e/ou salsinha



Purê de batata doce



Batata inglesa ao forno com ervas

GRUPOS DOS LEGUMES E VERDURAS

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, jiló, maxixe, pepino, pimentão, quiabo, repolho e tomate. Variedades dentro de um mesmo tipo são frequentes e variam conforme região, como no caso exemplar da abóbora, que pode ser a paulista, a baianinha, a de pescoço, a menina, a japonesa ou a moranga.

Legumes e verduras podem ser consumidos de diversas formas: 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 preparação 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).

Legumes e verduras podem também ser consumidos em preparações à base de arroz, em molhos para massas, em recheios de tortas e com farinhas na forma de farofas.

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

Legumes e verduras são alimentos excepcionalmente saudáveis. São excelentes fontes de fibras, de vitaminas e minerais e de vários compostos bioativos que contribuem para a prevenção de várias doenças. São alimentos que possuem alta densidade de nutrientes e baixa concentração de calorias, características que os tornam ideais para a prevenção do consumo excessivo de energia e da obesidade e das doenças crônicas associadas a esta condição, como as doenças do coração e o diabetes.



Abóbora refogada com cebola, cebolinha e/ou salsinha



Salada crua de alface, tomate e cebola



Mix de legumes refogados

Legumes em conserva como cenouras, pepinos, cebolas (assim como ervilhas, batata e outros alimentos em conserva) preservam grande parte dos nutrientes do alimento fresco, porém por seu conteúdo elevado de sal (sódio) devem ser consumidos apenas ocasionalmente.

GRUPO DAS FRUTAS

O Brasil possui uma enorme variedade de frutas e uma grande diversidade regional: abacate, abacaxi, abiu, açaí, acerola, ameixa, amora, araçá, atemoia, banana, bacuri, cajá, caqui, fruta pão, goiaba, figo, jabuticaba, jaca, jambo, jenipapo, laranja, limão, maracujá, murici, pequi, pitanga, romã, tangerina.

Frutas podem ser consumidas frescas ou secas (desidratadas), como parte das refeições principais ou, como lanches, nos intervalos entre essas refeições. Nas refeições principais podem ser usadas em saladas ou como sobremesas. Em algumas regiões do Brasil, acompanham outros alimentos como peixe e farinha de mandioca (açaí) ou arroz e frango (pequi).

Assim como legumes e verduras, as frutas são alimentos excepcionalmente saudáveis. São fontes de fibras e de várias vitaminas e minerais e, também, de compostos bioativos que promovem a saúde e previnem doenças.

Sucos naturais de fruta nem sempre proporcionam os mesmos benefícios da fruta inteira. Fibras e muitos nutrientes podem ser perdidos no seu preparo e o poder de saciedade dos sucos é sempre menor do que o da fruta inteira. Por isso, a substituição de frutas por sucos, mesmo sendo naturais, deve ser restrita a uma das refeições do dia, por exemplo no café da manhã.

Frutas processadas com a adição de açúcar, como frutas cristalizadas e frutas em calda, preservam grande parte dos nutrientes das frutas frescas, mas, por conta do seu elevado teor de açúcar devem ser consumidas sempre em pequenas quantidades, complementando refeições baseadas em alimentos. Sucos de fruta industrializados e adicionados de açúcar de mesa, de concentrados de uva ou maçã ou de adoçantes, são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.



Salada de frutas



Frutas variadas



Salada de folhas com manga

GRUPO DAS CASTANHAS

Este grupo inclui castanha-do-pará, castanha de caju, castanha de baru e demais sementes oleaginosas (assim chamadas por serem ricas em óleos) como amendoim, amêndoas e nozes.

As castanhas e as demais sementes oleaginosas têm vários usos culinários. Podem ser usadas como ingredientes de saladas, de molhos e de várias preparações culinárias salgadas e doces (farofas, paçocas, pé de moleque) e podem também ser adicionadas em saladas de frutas e em iogurtes. Por exigirem pouco ou nenhum preparo, são excelentes opções para pequenos lanches entre as refeições principais.

Todas as sementes oleaginosas são alimentos ricos em minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis e, como legumes, verduras e frutas, contêm compostos bioativos que promovem a saúde e previnem doenças. Como no caso dos demais alimentos, deve-se evitar o consumo de castanhas, nozes, amêndoas e amendoim adicionados de sal ou açúcar.



Salada de folhas com castanhas de caju



Quibe de carne assado com nozes



Castanhas variadas

GRUPO DOS LEITES E IOGURTES

Este grupo inclui leite de vaca e de outros animais, iogurtes e coalhadas.

No Brasil, o leite de vaca é consumido frequentemente na primeira refeição do dia, só ou na forma de café com leite. É também consumido em preparações culinárias salgadas ou doces como ingrediente de cremes, tortas e bolos. O consumo de iogurtes e coalhadas, alimentos resultantes da fermentação do leite, embora ainda reduzido, é crescente no Brasil.

Leite, iogurtes e coalhadas são ricos em proteínas, em algumas vitaminas (em especial vitamina A) e, principalmente, em cálcio. Quando na forma integral, são também ricos em gorduras, em particular em gorduras saturadas, cujo consumo excessivo aumenta o risco de doenças do coração e outras doenças crônicas. Versões desnatadas ou semidesnatadas são as mais adequadas para os adultos.

Algumas pessoas podem apresentar intolerância ao leite por apresentarem deficiência em uma enzima que digere a lactose (o açúcar do leite). Essas pessoas, e outras que preferirem não consumir leite, devem procurar aumentar o consumo de outras fontes de cálcio, como feijões e verduras de folha.

Produtos processados à base de leite, como os 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 produtos processados, devem ser consumidos sempre em pequenas quantidades, complementando e não substituindo alimentos.

Bebidas lácteas adoçadas e adicionadas de corantes e saborizantes, incluindo iogurtes, são produtos ultraprocessados e, como tal, devem ser evitados.



Copo de leite de vaca



Vitamina de mamão com leite de vaca



Iogurte natural com fruta

GRUPO DAS CARNES E OVOS

Este grupo inclui carnes de boi, porco, cabrito e cordeiro, carnes de aves e de peixes e ovos de galinha e de outras aves.

Carnes e ovos de todos os tipos são alimentos frequentemente consumidos no Brasil como complementos do feijão com arroz (ou de tubérculos ou de outros cereais e leguminosas). São em geral muito valorizados em face do sabor que agregam à refeição e têm em comum também o fato de serem ricos em proteína e em vitaminas e minerais. Entretanto, diferenças na composição de gorduras, relação com a saúde, preço e disponibilidade recomendam sua individualização neste Guia.

Carnes de boi e de porco

Carnes de boi e de porco, assim como outras carnes vermelhas (carnes de cabrito, carne de cordeiro) são muito apreciadas no Brasil e são consumidas com muita frequência em todos os grupos da população. Vários cortes de carnes são consumidos grelhados e temperados apenas com sal enquanto outros são consumidos ensopados ou assados com batatas, mandioca e legumes e outros ainda são moídos para a preparação de molhos e várias receitas.

As carnes de boi e de porco (e as de cabrito e cordeiro) são excelentes fontes de proteína de alta qualidade e são muitas densas em micronutrientes, especialmente ferro, zinco e vitamina B12. Porém, tendem a ser ricas em gorduras, em especial gorduras saturadas, que 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. Por isso, restringimos a presença de carnes vermelhas a um terço das refeições selecionadas para ilustrar as opções de alimentação



Peixe assado



Cozido de carne vermelha com batata e legumes



Omelete com legumes

saudáveis mostradas neste capítulo, priorizando sempre cortes mais magros de carne. Além disso, no caso das carnes vermelhas e, também, no caso das demais carnes, procuramos selecionar preparações grelhadas, assadas ou ensopadas, que utilizam menos óleo.

Carnes de aves

Carnes de aves incluem carnes de frango, de peru e de pato.

Embora menos consumidas do que as carnes vermelhas, as carnes de aves são bastante apreciadas pelos brasileiros, em particular a carne de frango. Cortes de carnes de aves podem ser preparados de formas semelhantes aos cortes de carnes de boi ou de porco. Carnes de aves fazem parte também de pratos tradicionais da culinária brasileira como a galinhada mineira e goiana, a galinha guisada, a galinha à cabidela e o pato no tucupi.

As carnes de aves também são ricas em proteínas de alta qualidade e em vários minerais e vitaminas (e pobres em fibras). A diferença com as carnes de boi e de porco é que as carnes de aves apresentam teor ligeiramente inferior de gorduras saturadas e concentram sua gordura na pele. Neste sentido, desde que consumidas sem a pele, podem ser uma opção para reduzir o consumo de carnes vermelhas.

Peixes

Apesar de o Brasil possuir uma enorme costa marítima e inúmeros rios de grande porte, na maior parte das regiões a oferta de peixes é muito pequena e seus preços são relativamente caros em relação à carne de boi, de porco ou de frango. Isso ajuda a explicar a baixa frequência de consumo de peixes no Brasil.

Peixes podem ser preparados assados, ensopados (moqueca) ou cozidos, ou podem ser usados como ingredientes de pirão. Prepara-

ções culinárias de peixe com legumes como pimentão, tomate e cebola ou com frutas como banana e açaí são muito apreciadas.

Como as carnes de boi, de porco e de frango, peixes são ricos em proteína de alta qualidade e em muitas vitaminas e minerais, incluindo em especial o cálcio. Por seu menor conteúdo de gorduras e, em particular, por ter uma alta proporção de gorduras saudáveis, peixes são excelentes substitutos para as 'carnes vermelhas'.

Ovos

Ovos incluem os de galinha, de codorna, de pato e de outras aves.

Diferentemente dos peixes, ovos, em especial de galinha, são alimentos de fácil acesso e relativamente baratos no Brasil. São alimentos extremamente versáteis, podendo ser consumidos em qualquer uma das três refeições principais, cozidos ou fritos, ou, como ingredientes de preparações como omeletes, suflês e ovos mexidos. Acompanham muito bem legumes 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, e minerais como o ferro e em vitaminas, especialmente as do complexo B. Como os peixes, possuem uma proporção alta de gorduras saudáveis. São, entretanto, ricos em colesterol e por isso não se recomenda o seu consumo diário. Com esta restrição em mente, ovos são também considerados bons substitutos para as 'carnes vermelhas'.

ÁGUA

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

A quantidade de água que precisamos ingerir por dia é muito variável e depende de vários fatores. Entre esses fatores estão a idade e o peso da pessoa, a atividade física que ela realiza e o clima e a temperatura do ambiente onde ela vive. Para algumas pessoas, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente, outras precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.

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

O balanço diário de água é controlado por sofisticados sensores localizados em 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. Ou seja, nosso corpo sabe quando está precisando de água e sabe quanta água temos que ingerir para evitar o risco de desidratação. Por outro lado, não há qualquer evidência de que ingerir água quando não se está com sede traga qualquer benefício para a saúde.

A recomendação deste Guia com relação à quantidade de água que devemos ingerir é extremamente simples: a quantidade que nosso organismo (ou nossa sede) pedir. Mas, é preciso lembrar que ingerimos água não apenas



Água da torneira



Filtro de barro



Água com limão

quando bebemos um copo de água. Ingerimos água quando consumimos alimentos e preparações culinárias ou mesmo quando consumimos produtos prontos para consumo.

Alimentos e preparações culinárias têm em geral alto conteúdo de água. Por exemplo, a maioria das verduras e legumes cozidos ou na forma de saladas têm mais do que 90% do seu peso em água. A maioria das frutas contém entre 80% e 90% de água, assim como o leite e a maioria das sopas. Após cozimento, macarrão, batata ou mandioca têm cerca de 70% de água. Um prato de feijão com arroz é constituído de dois terços de água e preparações à base de carne têm em geral mais de metade do seu peso em água.

Grande parte dos produtos prontos para consumo são escassos em água, exatamente para que durem mais nas prateleiras. Este é o caso de salgadinhos e biscoitos que costumam ter menos do que 5% de água na sua composição. Outros

produtos como refrigerantes e vários tipos de bebidas adoçadas têm alta proporção de água, mas carregam, junto com a água, açúcar e vários aditivos, razão pela qual não podem ser considerados fontes adequadas para hidratação.

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.

Se sua alimentação já é baseada em alimentos e preparações culinárias (ou se você passar a integrar o grupo dos brasileiros que privilegiam alimentos e preparações culinárias) é bem provável que metade ou mais da água de que você precisa venha desses alimentos e preparações. O restante deve vir predominantemente da ingestão de água como tal: da torneira, quando a qualidade microbiológica e sensorial (gosto, aparência) da água for adequada, ou de filtros ou bebedouros públicos.

Finalmente

Com a combinação de variedades de feijões, cereais, raízes, tubérculos, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, carnes e ovos, os leitores deste Guia poderão multiplicar indefinidamente os exemplos de refeições mostrados neste capítulo e, assim, criar cardápios saudáveis, diversi-

ficados e saborosos. Acompanhados de água na quantidade pedida por nosso corpo, esses cardápios aproximarão todos os leitores do grupo de homens e mulheres que selecionamos para ilustrar opções de alimentação saudável no Brasil.

Capítulo 4

Como comer

Este capítulo aborda as circunstâncias que envolvem o ato de comer, incluindo quando, como, onde e com quem se come. Três recomendações são propostas: Comer com regularidade e com atenção, Comer em ambientes apropriados e Comer em companhia. Os benefícios da adoção dessas recomendações são vários e incluem uma melhor digestão e aproveitamento dos alimentos, um controle mais eficiente do quanto comemos, mais prazer com a alimentação e maiores oportunidades de convivência com nossos familiares e amigos e de interação social.

No capítulo anterior deste Guia descrevemos opções de alimentos e preparações culinárias consistentes com as recomendações universais para se alcançar uma alimentação saudável e apropriadas para a população brasileira. Neste

capítulo falaremos das circunstâncias – tempo, foco, espaço e companhia – que deveriam acompanhar o consumo daqueles alimentos e preparações culinárias.

COMER COM REGULARIDADE E COM ATENÇÃO

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer nos intervalos entre as refeições. Coma sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade

Refeições regulares 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 nos dizerem (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.

O jejum ou o café da manhã, o almoço e o jantar, quando ocorrem em horários regulares e com intervalos apropriados e desde que incluam alimentos de vários tipos e em quantidades adequadas, podem propiciar para a maioria das pessoas toda a energia e todos os nutrientes de que necessitam.

No caso de crianças pequenas, uma ou mais refeições adicionais podem ser necessárias, sendo importante, entretanto, que ocorram de forma regular e em horários semelhantes todos os dias. A mesma recomendação vale para as pessoas que sintam que precisam fazer mais de três refeições ao dia.

Muitas vezes, a necessidade de comer no intervalo entre as refeições regulares surge ou se torna mais forte quando somos estimulados visualmente pela presença do alimento. Isso é particularmente evidente quando a fonte de estímulo são guloseimas, ‘salgadinhos de pacote’ ou outros produtos cujos ingredientes e formulação lhes dão sabor muito acentuado. Portanto, evite ter esses produtos ao alcance da mão no seu ambiente de trabalho ou em locais de estudo ou lazer.

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 todo o prazer proporcionado pelos diferentes sabores e texturas dos alimentos e de suas preparações culinárias.

Optar por uma salada ou por uma sopa 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 do que o necessário.

Nos dias de hoje, é comum a queixa de falta de tempo e muitas pessoas alegam que é por este motivo que não fazem refeições regulares, que comem sempre muito rapidamente e que, não raro, fazem outras coisas enquanto comem.

De fato, a vida moderna é marcada por crescentes demandas. Muitas pessoas têm muitas responsabilidades e muitas pessoas trabalham mais horas do que o que seria razoável. Muitas pessoas têm que percorrer trajetos muito longos entre suas casas e os locais de trabalho ou estudo e o trânsito caótico em muitas cidades subtrai tempo precioso das pessoas.

Entretanto, nem o tempo que temos que dedicar às refeições é tão grande assim e nem a falta de tempo costuma ser absoluta. Em geral, conseguimos arrumar tempo para realizar atividades não relacionadas a obrigações como trabalho ou estudo quando consideramos essas atividades importantes ou quando essas atividades nos dão grande prazer. Por exemplo, é comum

que mesmo pessoas muito ocupadas dediquem uma ou mais horas do dia para ver noticiários na televisão ou para assistir jogos de futebol ou acompanhar séries ou novelas.

Para muitas pessoas que se alimentam de forma irregular, rápida e dispersiva, o que pode estar em jogo é o desconhecimento sobre a im-

portância para a saúde e o bem-estar de fazer refeições regulares e do comer sem pressa e com atenção, tema enfatizado nesta primeira recomendação, e a não devida apreciação do ato de comer como fonte de satisfação e prazer, tema abordado nas três recomendações deste capítulo.

COMER EM AMBIENTES APROPRIADOS

Procure comer sempre em locais limpos, tranquilos e confortáveis. Evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde você é estimulado a consumir 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 apreciadas adequadamente e contribuem para a regulação da quantidade de alimentos que ingerimos.

Telefones celulares sobre a mesa e aparelhos de televisão ligados devem ser evitados. Obviamente, deve-se evitar comer na mesa de trabalho, comer em pé ou andando ou comer dentro de carros ou de transportes públicos, embora, infelizmente, sejam práticas não raras nos dias de hoje.

As pessoas tendem a comer mais do que o necessário quando estão diante de grandes quantida-

des de alimentos ou quando há oferta de grandes porções. Uma boa providência para evitar comer demais é servir-se apenas uma vez ou, pelo menos, aguardar algum tempo para se servir uma segunda vez. Normalmente, 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, aparentemente uma invenção brasileira, 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 frescos, são locais em geral muito barulhentos e pouco confortáveis, onde somos levados a comer muito rapidamente e, comumente, em demasia.

COMER EM COMPANHIA

É natural que às vezes tenhamos que comer sozinhos. Mas, 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

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 com este ato é um modo simples e profundo de criar e desenvolver relações entre pessoas. Desta forma, comer é uma 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 a que colegas e amigos se conheçam melhor e troquem 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, o comer em companhia serve para celebrar uma conquista individual ou coletiva, ou simplesmente para propiciar 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 frescos preparados na hora 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 e dos ingredientes culinários, 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 no processo doméstico de planejar as refeições, adquirir, preparar e servir alimentos e cuidar da limpeza dos utensílios utilizados propicia momentos adicionais de convívio entre entes queridos. O envolvimento de crianças e adolescentes neste processo permite que eles conheçam novos alimentos e novas formas de prepará-los e que saibam mais sobre de onde vêm os alimentos 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.

Como já dissemos, 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 crianças e adolescentes, é essencial 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 um ambiente adequado e são favorecidas pelo comer em companhia. O ambiente adequado ajuda a aumentar a concentração no ato de comer. O comer em companhia demanda um local adequado e evita que comamos muito rapidamente.

As três recomendações, reunidas no final deste capítulo, são para que você aproveite melhor os alimentos que consome e para que você desfrute de modo mais completo os prazeres proporcionados pela alimentação.

As três recomendações pedem que você dê ao ato de comer um grande valor. Vale a pena!

TRÊS RECOMENDAÇÕES SOBRE COMO COMER

Comer com regularidade e com atenção

Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes. Evite comer 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 em ambientes limpos, tranquilos e confortáveis. Evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde você é estimulado a consumir quantidades ilimitadas de alimentos

Comer em companhia

É natural que às vezes tenhamos que comer sozinhos. Mas, 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

Este capítulo examina obstáculos que podem dificultar a adoção pelos brasileiros das recomendações apresentadas nos capítulos precedentes. Esses obstáculos incluem a pouca disponibilidade de informações confiáveis sobre alimentação, a nem sempre suficiente oferta de alimentos frescos, a relação entre o custo e a qualidade da alimentação, o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações, a falta de tempo das pessoas e a exposição incessante da população, em particular crianças e adolescentes, à publicidade de produtos prontos para consumo e ultraprocessados. A dimensão desses obstáculos em nosso país bem como as possibilidades para sua superação são discutidas, destacando-se o que cada um de nós pode fazer como pessoa e como cidadão.

O processo de construção deste Guia deu grande importância à viabilidade de suas proposições, de modo que o recomendado fosse efetivamente possível de ser adotado. Neste 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 quanti-

dades de alimentos que podem resultar em uma alimentação saudável. Aspecto particularmente importante deste Guia é o fato de ele basear suas orientações nos hábitos de consumo de uma parte substancial das famílias brasileiras, aquelas que mantêm padrões tradicionais de alimentação e limitam o uso de produtos prontos para consumo. Ainda assim, a adoção integral de todas as suas reco-

mendações nem sempre será fácil ou imediata para todos.

Este capítulo aborda fatores que podem ser obstáculos para a adoção das recomendações universais apresentadas no *Capítulo 2* e para a adoção das orientações específicas para a população brasileira apresentadas nos *Capítulos 3 e 4*. Esses fatores são identificados aqui como: informação, oferta, custo, habilidades, tempo e publicidade.

Alguns desses obstáculos podem parecer à primeira vista intransponíveis, mas, de fato, não são. A superação de obstáculos poderá ser mais fácil ou mais difícil na dependência da natureza do obstáculo e dos recursos com que as pessoas contam para superá-lo. Alguns obstáculos poderão ser removidos rapidamente enquanto outros vão requerer persistência.

Em algumas vezes, a remoção dos obstáculos dependerá essencialmente de 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 irá requerer ações regulatórias do Estado e políticas públicas que modifiquem o ambiente. Nesses casos, as pessoas terão que atuar como cidadãos.

Atuar como cidadão significa tomar para si a responsabilidade pelos destinos da sociedade

e atuar de forma organizada pelo bem-comum. A atuação organizada 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 boa notícia é que o Brasil é uma democracia participativa que conta com uma sociedade civil crescentemente organizada e engajada na reivindicação de políticas públicas para proteção do bem-comum. Com o apoio e, por vezes, com a pressão dessa sociedade civil organizada, sucessivos governos têm executado políticas públicas de grande alcance social.

Várias dessas políticas têm contribuído para a remoção de obstáculos que dificultam a adoção das recomendações deste Guia. Dentre essas, estão políticas que visam o aumento da renda dos mais pobres, a universalização do acesso à educação e a serviços de saúde, o apoio e a proteção ao aleitamento materno, a assistência técnica e o suporte financeiro à agricultura familiar, a criação de equipamentos públicos que comercializam alimentos frescos a preços acessíveis e a 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

Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste Guia

O que habitualmente comemos e bebemos é crucial para nossa saúde e bem-estar. Mas, nos dias atuais, o que é mais saudável nem sempre é óbvio ou evidente. Com o aumento da variedade de alimentos disponíveis no mercado e com o

lançamento de centenas ou milhares de novos produtos alimentícios todos os anos, a escolha do que comer passou a ser uma tarefa cada vez mais complexa.

É verdade que é também crescente a quantidade de matérias em programas de televisão, rádio, revistas e internet com informações e recomendações relacionadas à alimentação e saúde. Entretanto, a utilidade da maioria dessas matérias é questionável. Com frequência essas matérias enfatizam alimentos específicos, propagados como ‘superalimentos’ e ignoram a importância de variar e combinar alimentos. Nessa medida, induzem modismos e levam à depreciação dos alimentos tradicionais. Não raro alimentação saudável é confundida com dietas para emagrecer.

De forma geral, nos dias de hoje, a população brasileira é exposta a uma grande quantidade de informação sobre alimentação, porém são poucas as fontes confiáveis.

O que você pode fazer

Antes de tudo, ler e utilizar este Guia. As recomendações e orientações que ele contém estão baseadas nos conhecimentos mais recentes pro-

duzidos pelas várias disciplinas científicas que conformam o campo do conhecimento da nutrição e estão amparadas em estudos populacionais representativos de toda a população brasileira.

Será muito útil também que você discuta as informações e recomendações deste Guia com seus familiares, amigos e colegas e com os profissionais de saúde que o atendem.

Caso você seja um profissional de saúde ou um educador procure levar as informações e recomendações deste Guia para aqueles que você atende ou educa.

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

OFERTA

Produtos prontos para consumo e ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e brindes

Faça compras de alimentos em mercados, feiras e outros locais que comercializam variedades de alimentos frescos e evite locais que só vendem produtos prontos para consumo

Até muito recentemente, a oferta no comércio de produtos alimentícios prontos para consumo era limitada a poucos itens e redes de fast food (‘comida rápida’) não existiam.

Hoje, produtos prontos para consumo, em sua maioria ultraprocessados, são comercializados em todas as partes. Nas redes de fast food, que se expandem de maneira vertiginosa em todas as cidades do país. Em pequenas vendas

e grandes supermercados. Em locais onde alimentos não eram comumente comercializados, como farmácias, postos de gasolina, bancas de jornal, cinemas, escolas e hospitais. Nos saguões de shopping centers e em outros locais de grande circulação de pessoas, como estações de metro e terminais rodoviários. E, também, nas ruas e nas praças, vendidos por ambulantes. Em todos esses locais, a oferta de produ-

tos ultraprocessados 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 semanais ou mesmo 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 o espaço, em geral com grande desvantagem, com refrigerantes, guloseimas, biscoitos, pratos congelados e uma infinidade de produtos prontos para consumo (ou semi-prontos), todos sempre acompanhados de muita propaganda e de todo tipo de promoção.

O que você pode fazer

A primeira coisa é evitar fazer compras de alimentos em locais onde apenas são comercializados produtos prontos para consumo e evitar comer em redes de fast food.

Em supermercados e em outros lugares onde você encontra tanto alimentos quanto todo tipo de produtos alimentícios, você deve ir munido de 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 lo-

cais, como ‘sacolões’ ou ‘varejões’, onde são comercializados sobretudo alimentos frescos. Outras boas alternativas, existentes em algumas cidades, são veículos que percorrem as ruas comercializando frutas, verduras e legumes adquiridos em centrais de abastecimento. Dando preferência aos comerciantes que vendem alimentos frescos, você estará contribuindo para a sobrevivência e eventual expansão deste setor da economia

Se você come fora de casa, excelentes alternativas às redes de fast food são os restaurantes e bares que oferecem ‘comida caseira’, muitas vezes no sistema de pagamento por quantidade (peso) das preparações selecionadas. Nestes locais, encontrados em todas as regiões do Brasil, você gasta menos e tem à disposição grande variedade 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.

Na sua atuação como cidadão, você pode fazer mais. Por exemplo, você pode propor à associação de moradores da sua comunidade que reivindique junto às autoridades municipais a instalação de equipamentos públicos que comercializem alimentos frescos a preços acessíveis e a criação de ‘restaurantes populares’ e de ‘cozinhas comunitárias’. 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 da oferta de produtos alimentícios comercializados dentro de edifícios públicos, como cantinas em escolas ou hospitais.

CUSTO

No Brasil, a alimentação com base em alimentos preparados na hora, além de ser mais saudável do que a baseada em produtos prontos para consumo, também pode ser mais barata

Dê sempre preferência a alimentos frescos da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa prefira restaurantes que servem ‘comida caseira’

Muitas pessoas acreditam que a alimentação saudável é necessariamente muito cara e, ainda mais importante, muito mais cara do que a alimentação não saudável. Essa impressão é muitas vezes criada pelo alto preço de produtos industrializados ‘enriquecidos’ com vitaminas e outros nutrientes ou de produtos comercializados como ideais para quem quer emagrecer. Mas, como vimos nos capítulos anteriores deste Guia, esses produtos não são o que se entende aqui por alimentos saudáveis.

Outras vezes, a impressão de que a alimentação saudável é necessariamente cara decorre do preço relativamente mais alto de alguns alimentos como verduras, legumes e frutas. Aqui há dois problemas. O primeiro é que esses alimentos são, e devem ser, consumidos com outros alimentos que têm menor preço. Estamos falando aqui de arroz, feijão, batata, mandioca, entre tantos outros alimentos que fazem parte das tradições culinárias brasileiras. O segundo é que nem todas as hortaliças 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 impressão de que a alimentação saudável é cara pode também decorrer do preço reduzido de alguns produtos industrializados, particularmente daqueles comercializados em grandes embalagens ou em ‘ofertas especiais’ durante campanhas publicitárias (fuja deles!).

A impressão de que a alimentação saudável custa necessariamente mais do que a alimenta-

ção não saudável não é confirmada por dados da realidade. Cálculos precisos realizados a partir das pesquisas de orçamentos familiares do IBGE mostram que, no Brasil, a alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários não é apenas mais saudável do que a alimentação baseada em produtos industrializados e prontos para consumo, mas também mais barata.

Entretanto, é verdade que em outros países, sobretudo naqueles onde predomina o consumo de produtos industrializados, a alimentação baseada em alimentos preparados na hora já tem custo superior ao de produtos prontos para consumo e esta diferença vem aumentando ao longo do tempo. Com a tendência de aumento na oferta e uso de produtos prontos para consumo observada em nosso meio, a mesma situação de preços relativamente menores para estes 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

Verduras, legumes e frutas estão usualmente entre os itens mais caros de uma alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários. Para economizar na compra daqueles alimentos, você deve preferir variedades que estão na safra, pois essas sempre terão menor preço. Comprar hortaliças e frutas em feiras de produtores e outros locais, como ‘sacolões’ ou ‘varejões’, onde há menos intermediários entre o

agricultor e o consumidor final, também pode reduzir custos. Além disso, você estará contribuindo para fortalecer a produção local de alimentos e alternativas mais eficientes de comercialização de alimentos frescos.

A opção por restaurantes que oferecem ‘comida caseira’ no sistema de cobrança por quantidade consumida, no caso de refeições feitas fora de casa, igualmente se aplica ao propósito de reduzir o custo da alimentação baseada em alimentos e ingredientes culinários.

Na sua atuação como cidadão, além de reivindicar a instalação de equipamentos públicos que comercializam alimentos frescos a preços acessíveis e a criação de ‘restaurantes populares’ e ‘cozinhas comunitárias’, você pode se engajar na luta por políticas fiscais que tornem mais baratos os alimentos e mais caros os produtos prontos para consumo.

HABILIDADES

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de produtos prontos para consumo e ultraprocessados

Desenvolva, exercite e compartilhe suas habilidades culinárias

Diferentemente de produtos prontos para consumo, alimentos, em sua grande maioria, precisam ser selecionados, pré-preparados, temperados, cozidos, combinados a outros alimentos e ingredientes culinários 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 irão adquirir. Dessas habilidades depende o quanto os alimentos serão apreciados. Atualmente, no Brasil e em muitos outros países, o processo de transmissão de habilidades culinárias entre gerações vem perdendo força e as pessoas mais jovens cada vez possuem menos confiança e autonomia para preparar alimentos.

As razões para isso são complexas e envolvem a desvalorização da culinária como prática cul-

tural 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 produtos prontos para consumo. As propagandas de produtos prontos para consumo muitas vezes sugerem que sua fabricação reproduz exatamente 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 podem se tornar cada vez menos atraentes. Nesta medida, contrastam com os produtos prontos para consumo, 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.

Independentemente da habilidade culinária que você adquira e da frequência com que você venha a preparar os alimentos que consome, valorize o ato de cozinhar e estimule as pessoas à sua volta a fazê-lo, em particular os mais jovens. Se você é um educador ou um profissional de saúde, procure incluir a culinária nos temas dos seus encontros ou conversas com a população.

Atuando como cidadão, em associações de pais e mestres, você pode reivindicar que habilidades culinárias façam parte do currículo das escolas. Você pode também integrar 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 (embora não muito mais)

Reavalie e planeje o uso do seu tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Como já dissemos no item anterior, o consumo de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados, recomendação central deste Guia, pressupõe a aquisição e seleção dos alimentos, seu pré-preparo, tempero e cozimento, a combinação com outros alimentos e ingredientes culinários 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 dos alimentos, comer em companhia – também demandam tempo, neste caso da própria pessoa e daqueles que a acompanham.

O tempo, portanto, pode ser um obstáculo para a adoção das recomendações deste Guia. Para as pessoas que se queixam da falta de tempo – e essas são muitas – pode ser um obstáculo formidável.

Como defendemos neste Guia, e esperamos ter convencido nossos leitores, optar por produtos prontos para consumo acondicionados em embalagens descartáveis e devorados a qualquer hora, em qualquer lugar, sem uso de pratos ou talheres, em pé ou andando ou fazendo qualquer outra coisa, não pode ser a solução para a falta de tempo.

O que você pode fazer

A falta de habilidades culinárias torna a preparação de refeições baseadas em alimentos desnecessariamente demorada. Assim, aplica-se aqui também a recomendação de adquirir ou aperfeiçoar habilidades culinárias e partilhá-las com as pessoas com que 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 5 minutos a mais do que o tempo 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 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 uma 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 muito pouco tempo e podem ser preferíveis em dias onde a disponibilidade de tempo é menor. Verduras podem ser lavadas e secadas com antecedência para uso ao longo da semana.

O tempo consumido no preparo de refeições preparadas na hora e com base em alimentos pode ser diminuído com o desenvolvimento de habilidades culinárias, mas não anulado. E este 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 nes-

te Guia quanto à necessidade de se partilhar a responsabilidade pelas atividades que precedem ou sucedem o consumo de refeições.

Resta agora considerar o tempo extra requerido para cumprir as recomendações deste Guia sobre as circunstâncias que devem acompanhar o ato de comer: fazer refeições regularmente, comer sem pressa, desfrutar do 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 dependeria essencialmente de que as pessoas refletissem sobre a importância que a alimentação tem ou pode ter para suas vidas e passassem a atribuir a ela um maior valor.

Embora a atribuição de um maior valor para a alimentação favoreça de modo geral a adesão a todas as recomendações deste Guia, ela tem um 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 da cidadania, neste caso, pode ser exemplificada por reivindicações de políticas públicas que diminuam o tempo que as pessoas gastam no seu deslocamento, como o planejamento mais racional das cidades e melhorias no transporte público

PUBLICIDADE

A publicidade de produtos prontos para consumo e ultraprocessados domina os anúncios comerciais sobre alimentos, veicula informações incorretas e prejudiciais 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 e, menos ainda, educar as pessoas

Os brasileiros de todas as idades, incluindo crianças, adolescentes e adultos, passam em média mais de cinco horas por dia diante de aparelhos de televisão. Durante uma parte considerável deste tempo são expostos a publicidades comerciais, sendo substancial a fração correspondente à propaganda de alimentos, em particular de produtos prontos para consumo e ultraprocessados. Mais de dois terços dos anúncios sobre alimentos se referem a produtos comercializados nas redes de ‘comida rápida’, guloseimas em geral, refrigerantes, salgadinhos de pacote e biscoitos, bolos e doces. São raros anúncios de alimentos in natura ou minimamente processados e mesmo de produtos industrializados utilizados na preparação culinária de alimentos.

A maioria da propaganda dos produtos prontos para consumo e ultraprocessados é dirigida a crianças e adolescentes e a seus pais. Algumas alegam ou sugerem que tais produtos vão tornar as pessoas mais felizes, ‘super-saudáveis’ ou socialmente mais atraentes. Outras indicam que as calorias dos produtos ultraprocessados seriam necessárias para a prática de esportes. Outras insinuem que alimentos frescos não são seguros e que sua preparação é difícil e toma muito tempo. A mesma propaganda exibida na televisão atinge os jovens, em particular, também através da Internet. Como vimos antes, outras formas agressivas de publicidade de produtos ultraprocessados ocorrem nos pontos de venda desses produtos.

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 e, 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 de 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. Por exemplo, você pode exigir que sua escola, ou a escola dos seus filhos, seja um ambiente livre 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. Finalmente, 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 não saudáveis.

COMPREENDENDO E SUPERANDO OBSTÁCULOS

Informação

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

Utilize, discuta e divulgue o conteúdo deste Guia

Oferta

Produtos prontos para consumo e ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e brindes

Faça compras de alimentos em mercados, feiras e outros locais que comercializam variedades de alimentos frescos e evite locais que só vendem produtos prontos para consumo

Custo

No Brasil, a alimentação com base em alimentos preparados na hora, além de ser mais saudável do que a baseada em produtos prontos para consumo, também pode ser mais barata

Dê sempre preferência a alimentos frescos da estação e produzidos localmente e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem 'comida caseira'

Habilidades

O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de produtos prontos para consumo e ultraprocessados

Desenvolva, exercite e compartilhe suas habilidades culinárias

Tempo

Para algumas pessoas, as recomendações deste Guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação (embora não muito mais)

Reavalie e planeje o uso do seu tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Publicidade

A publicidade de produtos prontos para consumo e ultraprocessados domina os anúncios comerciais sobre alimentos, veicula informações incorretas e prejudiciais 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 e, menos ainda, educar as pessoas

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

Buss PM, Pellegrini Filho A. A Saúde e seus Determinantes Sociais. *Physis: Revista de Saúde Coletiva* 17:77-93, 2007. <http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf>

Este artigo aborda os determinantes sociais da saúde e a evolução histórica dos diversos paradigmas explicativos do processo saúde/doença desde meados do século XIX, descrevendo os antecedentes que produziram a visão abrangente de saúde que orientou a elaboração deste Guia.

Scrini 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 que caracteriza 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* 50: 528-48, 2011. <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 porque 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.

Carvalho SR, Gastaldo D. Promoção à saúde e empoderamento: uma reflexão a partir das perspectivas crítico-social pós-estruturalista. *Revista Ciência e Saúde Coletiva* 13, supl. 2: 2029-40, 2008. <http://www.scielo.br/pdf/csc/v13s2/v13s2a07.pdf>

Este artigo descreve o conceito de empoderamento social e sua importância na formatação de políticas públicas para modificar determinantes econômicos, ambientais e educacionais do processo saúde-doença. Focaliza, em particular, o contexto brasileiro, onde as carências e a exclusão social são elementos que ainda limitam o potencial da saúde e bem-estar de uma grande parte da população.

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: WHO, 1996. <http://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. As causas sociais das iniquidades em saúde no Brasil. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2008. http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/causas_sociais_iniquidades.pdf

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. Brasília: MDS, Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. http://www.fasi.edu.br/files/biblioteca/nut/Marco_referencia_Textocompleto_educaionalimentar.pdf

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília, Ministério da Saúde, 2012. <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 apresenta as diretrizes de organização das ações de alimentação e nutrição no âmbito do Sistema Único de Saúde.

Capítulo 2. Recomendações gerais

Mozzaffarian D, Ludwig D. Dietary Guidelines in 21st Century. A Time for Food. *JAMA* 304: 681-2, 2010. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=186365>

Willett WC. 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 ou dos produtos alimentícios, 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 porque 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* 305: 1352-3, 2011. <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=896031>

Este comentário, escrito 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 produtos ultraprocessados à obesidade e a outras doenças crônicas.

Moodie R, Stuckler D, Monteiro C, Sheron N, Neal B, Thamarangsi T, Lincoln P, Casswell S. Profits and pandemics. Prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries. *The Lancet* 381 (9867): 670-9, 2013. <http://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 produtos alimentícios ultraprocessados, tabaco e bebidas alcoólicas e explica porque 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 porque produtos ultraprocessados precisam ser adicionados de tanto sal, açúcar e gorduras.

Monteiro CA, Moubarac J-C, Cannon G, Ng S, Popkin B. “Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system”. *Obesity Reviews* 14: (Suppl. 2) 21–28, 2013. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/obr.12107/pdf>

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

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: Editora Senac, 2009.

O primeiro livro aborda as consequências negativas de um sistema alimentar baseado em produtos prontos para consumo, incluindo o enfraquecimento da cultura alimentar, a deterioração do ambiente físico e a super-utilização 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 dentre 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.

Capítulo 3. Alimentos e preparações culinárias

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. http://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 o avanço de produtos prontos para consumo e ultraprocessados sobre alimentos e ingredientes culinários.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2011. http://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 e extensivamente utilizado nas análises que este Guia apresenta para descrever as principais características da alimentação dos brasileiros.

World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. Geneva: WHO, Technical Report 916, 2003. 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 recomendações orientaram as análises de dados do inquérito de 2008-2009 apresentadas por este Guia.

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. http://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 na análise e interpretação dos dados sobre consumo alimentar coletados no Brasil em 2008-2009.

Sawka, MN, Cheuvront SN, Carter R. Human Water Needs. *Nutrition Reviews* 63: Supplement 1: S30-S39, 2005. <http://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 saudáveis ao longo do ciclo da vida, considerando tanto a influência do nível de atividade física quanto a exposição ao calor. Essas recomendações 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).

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, WHO, 1996. <http://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 guias alimentares 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. 2ª. Edição. São Paulo: Editora Senac São Paulo e 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 européias 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.

Capítulo 4. Como comer

Stroebele N, De Castro JM. Effect of ambience on food intake and food choice. *Nutrition* 20: 821–38. 2004. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900704001510#>

Wansink B. Mindless Eating: Why We Eat More Than We Think. New York: Bantam, 2006

Cohen DA, Farley TA. Eating as an automatic behavior. *Preventing Chronic Disease* 5: 1-7, 2008. http://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 JA. A Fisiologia do Gosto. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

Pollan M. Cooked. A Natural History of Transformation. New York: Penguin, 2013.

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. Compreendendo e superando obstáculos

Compreendendo obstáculos

Stuckler D, McKee M, Ebrahim S, Basu S. Manufacturing epidemics: the role of global producers in increased consumption of unhealthy commodities including processed foods, alcohol, and tobacco. *PLoS Med* 9 (6): e1001235, 2012. <http://www.plosmedicine.org/article/fetchObject.action?uri=info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pmed.1001235&representation=PDF>

Monteiro CA, Cannon G. The impact of transnational ‘Big Food’ companies on the South: a view from Brazil. *PLoS Med* 9: (7), e1001252. <http://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 produtos ultraprocessados são descritos em detalhe nesses dois artigos, o primeiro sob uma perspectiva mundial, o segundo com ênfase no Brasil.

Organização Pan-Americana de 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: OPAS, 2012. http://www2.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&task=cat_view&Itemid=423&gid=997&orderby=dmdate_published&ascdesc=DESC)

Cairns G, Angus K, Hastings G, Caraher M. Systematic reviews of the evidence on the nature, extent and effects of food marketing to children. A retrospective summary. *Appetite* 62: 209-215, 2013.

Essas duas publicações tratam especificamente da publicidade de alimentos dirigida a crianças. A primeira, da Organização Pan-americana de Saúde, descreve a extrema vulnerabilidade infantil à publicidade, destaca a predominância de refrigerantes, snacks doces e salgados, fast foods e outros produtos ultraprocessados nas propagandas, ressalta o uso de vários meios de comunicação e a eficácia da publicidade desses produtos 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 produtos prontos para consumo e 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, Claro, R, Baraldi, L, Martins, AP, Levy, R, Cannon, G & Monteiro, C. International differences in cost and consumption of ready-to-consume food and drink products: United Kingdom and Brazil, 2008-2009. *Global Public Health* 8: 845-856, 2013

Este artigo descreve estudo que aborda a influência de preços sobre a compra de alimentos e produtos alimentícios no Brasil e no Reino Unido. Entre outros achados, o estudo demonstra que, no Reino Unido, preparar alimentos em casa onera mais o orçamento familiar do que comprar produtos prontos para consumo enquanto no Brasil ainda é economicamente mais vantajoso preparar alimentos. O estudo demonstra também que o preço relativamente menor dos produtos prontos para consumo 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 produtos prontos para consumo 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 *Cooked*, já mencionado na leituras relacionadas ao capítulo anterior deste Guia.*

Superando obstáculos

Brasil. Ministério da Saúde. Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição. Publicações. <http://dab.saude.gov.br/portaldab/index2.php>

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 e Combate à Fome. Segurança Alimentar. Rede equipamentos. <http://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 e Combate à Fome. Ali, 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 MV, Proença RPC, Fiates GMR, Calvo MCM. Os restaurantes por peso no contexto de alimentação saudável fora de casa. *Revista de Nutrição* 24: 641-649, 2011. <http://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*, 65:125-31, 2013.

Castro IRR, Souza, TSN, Maldonado LA Caniné ES, Rotenberg S. Gugelmin SA. 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* 20: 571-88, 2007. <http://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 produtos prontos para consumo e 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.

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. 5ª. Edição. São Paulo: Editora Senac, 2012.

Finalmente, nesses três livros, selecionados de uma longa lista de publicações semelhantes, os leitores encontrarão sugestões práticas de como transformar em realidade as recomendações e orientações deste Guia.

Dez passos para uma alimentação saudável

1. Fazer de alimentos a base da alimentação

Alimentos – e não produtos derivados de alimentos – devem ser a base de sua alimentação. Alimentos em grande variedade e predominantemente de origem vegetal são uma base excelente para uma alimentação equilibrada e saborosa. Variedade significa alimentos de todos os tipos - grãos, raízes, tubérculos, 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. Usar óleos, gorduras, sal e açúcar com moderação.

Óleos, gorduras, sal e açúcar são produtos alimentícios que devem ser usados com moderação para temperar e cozinhar alimentos e para convertê-los em preparações culinárias variadas e saborosas.

3. Limitar o uso de produtos prontos para consumo

Alguns produtos prontos para consumo, como pães e queijos feitos de modo artesanal, podem fazer parte de uma alimentação saudável quando, em pequenas quantidades, complementam e não substituem alimentos. Outros produtos, como pães de forma, pães doces, biscoitos recheados, guloseimas, 'salgadinhos', refrigerantes, bebidas adoçadas em geral, sopa e macarrão 'instantâneos', 'tempero pronto', embutidos, produtos prontos para aquecer, devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente.

4. Comer com regularidade e com atenção e em ambientes apropriados

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite comer 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 e onde você se sinta confortável e evite ambientes ruidosos ou estressantes. Evite também comer em ambientes onde há estímulo para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos

5. Comer em companhia

Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação.

6. Fazer compras de alimentos em locais que ofereçam variedades de alimentos frescos e evitar aqueles que só vendem produtos prontos para consumo

Em supermercados e outros estabelecimentos onde você encontra todos os tipos de alimentos e produtos, utilize uma lista de compras para não comprar mais do que você precisa. Fuja das ofertas que oferecem embalagens gigantes de produtos prontos para consumo ou que distribuam brindes para crianças. Faça ao menos parte de suas compras em mercados, feiras livres, "sacolões" ou "varejões", dando preferência a alimentos frescos que estão na safra e a produtores locais.

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 e evitar redes de fast food

No dia a dia, procure locais que servem 'comida caseira' e a preço justo. Restaurantes que oferecem comida vendida por peso e "pratos feitos" podem ser boas opções assim como refeitórios que servem 'comida caseira' em escolas ou no local de trabalho. De vez em quando, se puder, vá a restaurantes que servem pratos mais elaborados da culinária brasileira ou pratos da cozinha de outros países.

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 e, 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 consulte o
Guia Alimentar para a População Brasileira