

Guia Alimentar para a População Brasileira

Versão preliminar

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição
Departamento de Atenção Básica
Secretaria de Atenção à Saúde
Ministério da Saúde

Revisão do Guia Alimentar para a População Brasileira

1ª Edição
2006

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

Por que revisar Guias Alimentares?

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



**Revisão do Guia
Alimentar
2ª edição 2014**

Princípios

Princípios que orientaram a elaboração deste Guia:

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

Recomendações gerais

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

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

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

4. Evite alimentos ultraprocessados

A Regra de Ouro

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

Compreendendo e superando obstáculos

Este capítulo examina obstáculos que podem dificultar a adoção pelos brasileiros das recomendações apresentadas nos capítulos precedentes. Esses obstáculos incluem:

- o pouco acesso a informações confiáveis sobre alimentação – **Informação**
- a disponibilidade e dificuldade de acesso a alimentos frescos – **Oferta**
- a relação entre o custo e a qualidade da alimentação – **Custo**
- o enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações – **Habilidades**
- a falta de tempo das pessoas – **Tempo**
- a exposição incessante da população, em particular crianças e adolescentes, à publicidade de produtos ultraprocessados – **Publicidade**

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição

Departamento de Atenção Básica

Secretaria de Atenção à Saúde

Ministério da Saúde

cgan@saude.gov.br

Tel. 0 55 61 3315-9004