

DEFINIÇÃO



- O GUIA É UM DOCUMENTO OFICIAL QUE ABORDA OS PRINCÍPIOS E AS RECOMENDAÇÕES DE UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA.
- SE CONSTITUI COMO INSTRUMENTO PARA SUBSIDIAR POLÍTICAS, PROGRAMAS E AÇÕES QUE VISEM A INCENTIVAR, APOIAR, PROTEGER E PROMOVER A SAÚDE E A SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL.

OBJETIVOS



- MELHORAR OS PADRÕES DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO DA POPULAÇÃO;
- CONTRIBUIR PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE;
- APOIAR E INCENTIVAR PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO ÂMBITO INDIVIDUAL E COLETIVO.

DIREITOS



A ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL É UM DIREITO HUMANO BÁSICO, QUE ENVOLVE:

- ASPECTOS BIOLÓGICOS
- ASPECTOS SOCIAIS
- CULTURA ALIMENTAR
- DIMENSÕES DE GÊNERO
- RAÇA
- ETNIA
- SER ACESSÍVEL DO PONTO DE VISTA FÍSICO E FINANCEIRO
- SER HARMÔNICA EM QUANTIDADE E QUALIDADE.

PÚBLICO



ALMEJA-SE QUE ESTE GUIA SEJA UTILIZADO:

- NAS CASAS DAS PESSOAS,
- NAS UNIDADES DE SAÚDE,
- NAS ESCOLAS,
- EM TODO E QUALQUER ESPAÇO ONDE ATIVIDADES DE PROMOÇÃO DA SAÚDE TENHAM LUGAR, COMO CENTROS COMUNITÁRIOS, CENTROS DE REFERÊNCIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, SINDICATOS, CENTROS DE FORMAÇÃO DE TRABALHADORES E SEDES DE MOVIMENTOS SOCIAIS.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

O GUIA OFERECE VÁRIAS DICAS DE COMBINAÇÕES SAUDÁVEIS PARA O CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, JANTAR E LANCHES, RESPEITANDO AS DIFERENÇAS REGIONAIS E SUGERINDO ALIMENTOS E BEBIDAS DE FÁCIL ACESSO PARA OS BRASILEIROS.



TRATA-SE DE UMA DAS ESTRATÉGIAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA DIRETRIZ DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL (PAAS), QUE INTEGRA A POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (PNAN) E A POLÍTICA NACIONAL DE PROMOÇÃO DA SAÚDE DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE.



FOI PUBLICADO EM 2006 PELO MINISTÉRIO DA SAÚDE.
A PARTIR DE 2011, DESENCADEOU O PROCESSO DE ELABORAÇÃO DE UMA NOVA EDIÇÃO.
SUA VERSÃO MAIS ATUALIZADA É A DE 2014.



CAPÍTULO 1

DESCREVE OS PRINCÍPIOS QUE NORTEARAM SUA ELABORAÇÃO:

1. ALIMENTAÇÃO É MAIS QUE INGESTÃO DE NUTRIENTES;
2. RECOMENDAÇÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO DEVEM ESTAR EM SINTONIA COM SEU TEMPO;
3. ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL DERIVA DE SISTEMA ALIMENTAR SOCIALMENTE E AMBIENTALMENTE SUSTENTÁVEL;
4. DIFERENTES SABERES GERAM O CONHECIMENTO PARA A FORMULAÇÃO DE GUIAS ALIMENTARES;
5. GUIAS ALIMENTARES AMPLIAM A AUTONOMIA NAS ESCOLHAS ALIMENTARES.

Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável

1. FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO
2. UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS
3. LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS
4. EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS
5. COMER COM REGULARIDADE E ATENÇÃO, EM AMBIENTES APROPRIADOS E, SEMPRE QUE POSSÍVEL, COM COMPANHIA
6. FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS
7. DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS
8. PLANEJAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECE
9. DAR PREFERÊNCIA, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES FEITAS NA HORA
10. SER CRÍTICO QUANTO A INFORMAÇÕES, ORIENTAÇÕES E MENSAGENS SOBRE ALIMENTAÇÃO VEICULADAS EM PROPAGANDAS COMERCIAIS

CAPÍTULO 2

DA RECOMENDAÇÕES GERAIS SOBRE A ESCOLHA DE ALIMENTOS:

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

REGRA DE OURO:
PREFIRA SEMPRE ALIMENTOS
IN NATURA OU
MINIMAMENTE PROCESSADOS
E PREPARAÇÕES CULINÁRIAS A
ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS

O QUE VOCÊ
ENCONTRA NO GUIA

CAPÍTULO 5

EXAMINA FATORES QUE PODEM SER OBSTÁCULOS PARA A ADESÃO DAS PESSOAS ÀS RECOMENDAÇÕES DO GUIA, COMO:

- INFORMAÇÃO
- OFERTA
- CUSTO
- HABILIDADES CULINÁRIAS
- TEMPO
- PUBLICIDADE

E PROPÕE PARA SUA SUPERAÇÃO A COMBINAÇÃO DE AÇÕES NO PLANO PESSOAL E FAMILIAR E NO PLANO DO EXERCÍCIO DA CIDADANIA

CAPÍTULO 3

TRAZ ORIENTAÇÕES SOBRE COMO COMBINAR ALIMENTOS NA FORMA DE REFEIÇÕES.

CAPÍTULO 4

TRAZ ORIENTAÇÕES SOBRE O ATO DE COMER E A COMENSALIDADE, ABORDANDO:

- TEMPO
- FOCO
- ESPAÇO
- COMPANHIA

QUE INFLUENCIAM O APROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS E O PRAZER PROPORCIONADO PELA ALIMENTAÇÃO.