

# DESAFIOS PARA A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

*SEMINÁRIO DE ENFRENTAMENTO DO EXCESSO DE PESO E OBESIDADE NA SAÚDE SUPLEMENTAR*

Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição  
CGAN / DAB / SAS  
Ministério da Saúde



Ministério da  
Saúde



# BRASIL

DESAFIO

Mais da metade da população brasileira está com excesso de peso

- ➔ 57% dos adultos com **excesso de peso** e 20,8% com **obesidade**
- ➔ 33,5% das crianças com **excesso de peso** e 14,3% com **obesidade**
- ➔ 17,1% dos adolescentes com **excesso de peso** e 8,4% com **obesidade**

DCNT representam 74% do total de mortes no Brasil

- ➔ 31% por doenças do aparelho circulatório
- ➔ 17% por câncer
- ➔ 6% por diabetes
- ➔ 6% por doença respiratória crônica



# Hábitos Alimentares



**20,1%** dos adultos  
consomem **doces** quase  
todos os dias  
(cinco ou mais dias da semana)

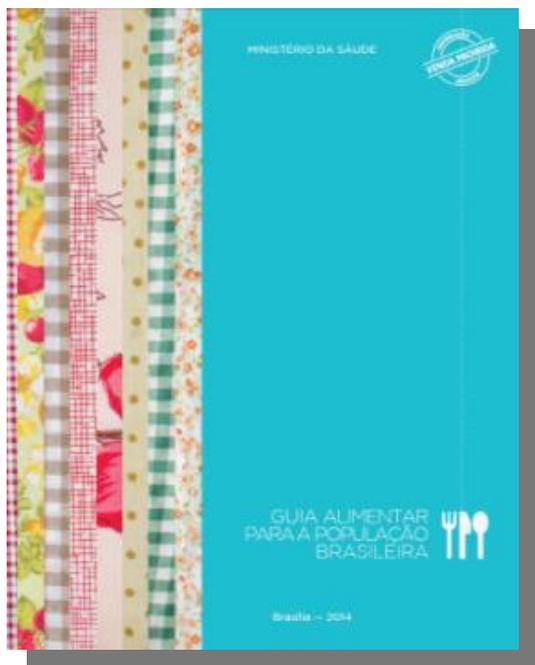
**19%** dos brasileiros  
consomem refrigerantes  
ou **sucos artificiais**  
quase todos os dias

**56,6%** dos adolescentes  
fazem refeições  
“sempre ou quase sempre”  
**em frente à TV**

**Mais de 80%** dos  
adolescentes consomem  
**sódio** acima dos limites  
máximos recomendados

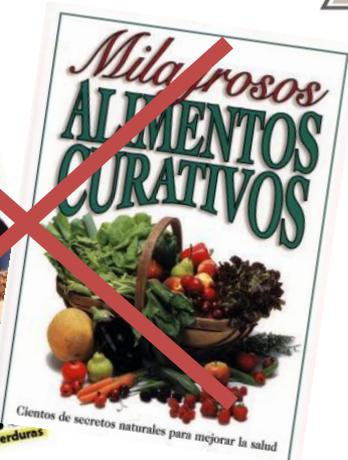
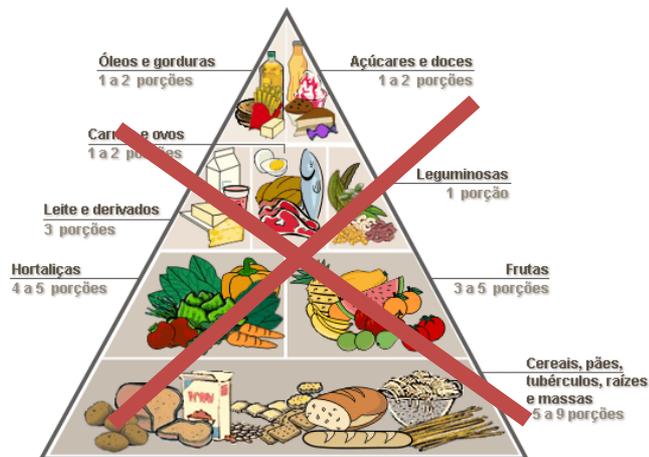
**A maior disponibilidade de produtos alimentares ultraprocessados é associada de forma positiva e independente com maior prevalência de excesso de peso e obesidade em todas as faixas etárias**

# Guia Alimentar para a População Brasileira



- Referência para **formulação de Políticas Públicas**
- Apoiar ações de **Educação Alimentar e Nutricional** para promover a saúde da população
- Facilitar o acesso das pessoas a conhecimentos sobre **características e determinantes de uma alimentação adequada e saudável**
- **Ampliar a autonomia** para fazer melhores escolhas

# Um novo olhar!





DESAFIO

Como? Com quem? Onde?



## Comer com regularidade e com atenção

*Procure fazer suas refeições diárias em horários semelhantes.*

*Evite "beliscar" 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 sempre em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimentos.*

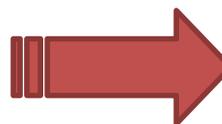
## Comer em companhia

*Sempre que possível, prefira comer em companhia, com familiares, amigos ou colegas de trabalho ou escola.*

*Procure compartilhar também as atividades domésticas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.*

## Atualmente...

- O modo de comer atual é marcado pela **padronização do gosto**, com grande oferta de alimentos artificiais, prontos para o consumo, com agrotóxicos e transgênicos.
- **Os hábitos são construídos** nas agências de publicidade e marketing das indústrias alimentícias.



# 5 princípios que orientam o guia

## Alimentação é mais que ingestão de nutrientes

Alimentação diz respeito também a outros aspectos que influenciam na saúde e no bem-estar, como o modo de preparo e até dimensões culturais

## Sintonia com seu tempo

Recomendações feitas por guias devem levar em conta o cenário da evolução da alimentação

## Sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável

Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos

## Diferentes saberes geram o conhecimento

Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos

## Autonomia nas escolhas alimentares

O acesso a informações confiáveis sobre alimentação adequada e saudável contribui para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer boas escolhas na mesa



# Classificação dos alimentos → nível de processamento



**IN NATURA:** obtidos diretamente de plantas ou de animais sem que tenham sofrido qualquer alteração.

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

## ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR

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



## ALIMENTOS PROCESSADOS

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

## ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

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



## Allmentos *in natura*, processados ou ultraprocessados: entenda a diferença

Veja exemplos de cada categoria de alimento, de acordo com o Guia Alimentar, do Ministério da Saúde



Abacaxi fresco

*In natura*



Abacaxi em calda

Processado



Suco de caixinha de abacaxi

Ultraprocessado

**Por que evitar:** oficialmente chamado néctar, o suco de caixinha apresenta muito açúcar adicionado e baixa proporção de polpa da fruta. “O efeito no organismo é comparável aos refrigerantes”, informa Bortoletto.



Trigo, milho e outros cereais em grãos

*In natura* ou minimamente processados



Pão caseiro

Processado



Bisnaguinha

Ultraprocessado

**Por que evitar:** a maciez é obtida por meio da adição de gorduras, inclusive saturadas e trans.



Vitamina de leite com morango

Preparação culinária com alimentos *in natura*



Geleia de morango feita com fruta + açúcar

Processado



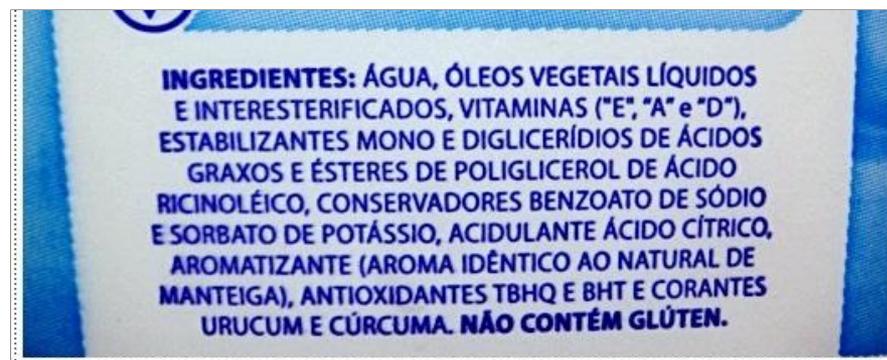
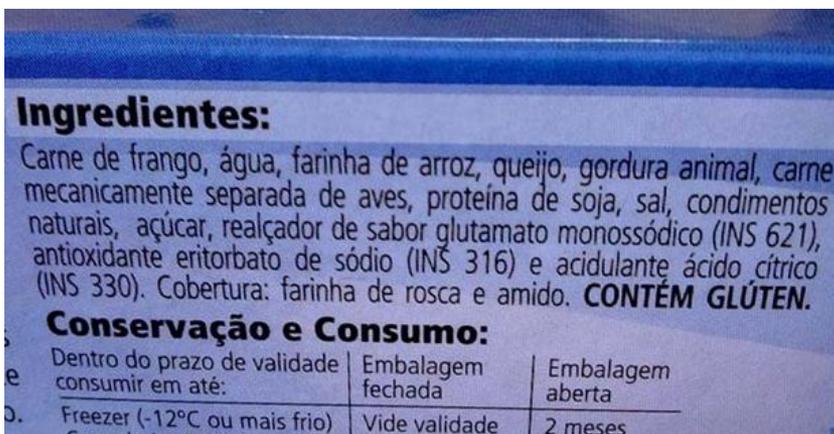
Sobremesa láctea tipo *petit suisse*

Ultraprocessado

**Por que evitar:** tem excesso de açúcar, além de substâncias aromatizantes e corantes.

## Como diferenciar alimentos processados dos ultraprocessados?

- **Leitura da lista de ingredientes**, presente no rótulo dos alimentos processados e ultraprocessados;
- **Número elevado de ingredientes (cinco ou mais)**;
- **Ingredientes com nomes pouco familiares** e não usados em preparações culinárias.



## RECOMENDAÇÕES

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



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



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



Evite alimentos ultraprocessados.



# Por que evitar o consumo de alimentos ultraprocessados?

Composição  
nutricional  
desbalanceada

Tendem a afetar  
negativamente a  
cultura, a vida social  
e o ambiente

Favorecem o  
consumo excessivo  
de calorias

Os efeitos de longo prazo e  
o cumulativo da exposição a  
vários aditivos nem sempre  
são bem conhecidos

Favorecem doenças do  
coração, diabetes e câncer,  
além de riscos de  
deficiências nutricionais.

Atributos comuns:  
hiper sabor, comer  
sem atenção, tamanhos  
gigantes, calorias  
líquidas.

# Sobre a escolha das opções de refeições saudáveis



## **POF 2008-2009:**

>30 mil brasileiros

Todas as regiões.

Urbano e rural.

Todos estratos socioeconômicos.

1/5 da população :

85% da alimentação baseada em alimentos in natura, minimamente processados e suas preparações culinárias





*Valorização  
da cultura  
alimentar  
local*

*Alimentação que  
privilegia  
alimentos in  
natura e  
minimamente  
processados*

**DESAFIO**

*Alimentação  
variada e que  
contempla os  
diversos grupos  
de alimentos*

*Alimentação que  
tradicionalmente  
já faz parte dos  
hábitos  
alimentares do  
brasileiro*

# Café da manhã

Café com leite, tapioca e banana    Café com leite, cuscuz e manga



Café com leite, pão de queijo e mamão

Café com leite, bolo de mandioca, queijo e mamão

Suco de laranja natural, pão francês com manteiga e mamão

Café, pão integral com queijo e ameixa

FRUTAS

VARIEDADE

ALIMENTOS  
PROCESSADOS  
INTEGRADOS À  
REFEIÇÃO



Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

# Almoço

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

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

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

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



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

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

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

Arroz, feijão, omelete e jiló refogado

ARROZ E  
FEIJÃO

FORMAS  
DIFERENTES  
DE PREPARO

OPÇÕES PARA  
SUBSTITUIR  
CARNE VERMELHA

EQUILÍBRIO NA  
OFERTA DE  
FRUTAS E  
DOCES



Ministério da  
Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA

Alguns potenciais obstáculos para a adoção das recomendações deste Guia e várias sugestões para superá-los:

## Informação

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

Pode!  
Não pode!



Coma isso!  
Não coma aquilo!

## Oferta

*Alimentos ultraprocessados são encontrados em toda parte, sempre acompanhados de muita propaganda, descontos e promoções, enquanto alimentos in natura ou minimamente processados nem sempre são comercializados em locais próximos às casas das pessoas.*



## Custo

*Embora legumes, verduras e frutas possam ter preço superior ao de alguns alimentos ultraprocessados, o custo total de uma alimentação baseada em alimentos in natura ou minimamente processados ainda é menor no Brasil do que o custo de uma alimentação baseada em alimentos ultraprocessados.*

### PRESERVE O BOLSO - E A SAÚDE

#### NÉCTAR DE LARANJA

Tem apenas 40% de fruta, o resto é água e açúcar. Há perda de vitaminas. **Preço de 1 litro: R\$ 4,25**



#### SUCO FEITO EM CASA

Preserva nutrientes e fibras e dispensa conservantes e açúcares. **Preço para fazer 1 litro: 2,20**

#### CEREAL MATINAL

Além de aromatizantes e conservantes, podem trazer até 40% de seu peso em açúcar.

**Preço de 500g: R\$ 8,59**



#### CEREAL CASEIRO

Mescla aveia e flocos de milho, nozes, frutas secas e linhaça, para trazer o açúcar bom ao organismo.

**Preço para fazer 500g: R\$ 4,85**

#### TABLETE DE CALDO DE CARNE

Tem sódio demais: meia porção leva quase metade do consumo diário recomendado pela OMS.

**Preço: R\$ 2,99**



#### CALDO FEITO EM CASA

Partes da carne que iriam fora podem ser cozinhadas: ossos, gorduras, nervos e cartilagens.

**Preço: zero**

#### EMPANADO DE FRANGO

Traz as partes menos nobres do frango, como pele e restos industriais, e substâncias como amido e gordura vegetal.

**Preço de 1kg: R\$ 24,70**



#### FILE DE FRANGO À MILANESA

Fatiando, passando em ovo e farinha e congelando, é possível aproveitar apenas a parte nobre da carne, além de ter temperos naturais.

**Preço de 1kg: R\$ 10,90**

## Comida de verdade pesa menos no orçamento



Arroz + feijão + carne moída +salada crua + mandioca + laranja + óleo + cebola

Almoço



Lasanha pronta + refrigerante + sorvete

## Habilidades culinárias

*O enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias entre gerações favorece o uso de alimentos ultraprocessados.*



DESAFIO

## Tempo

*Para algumas pessoas, as recomendações deste guia podem implicar a dedicação de mais tempo à alimentação.*



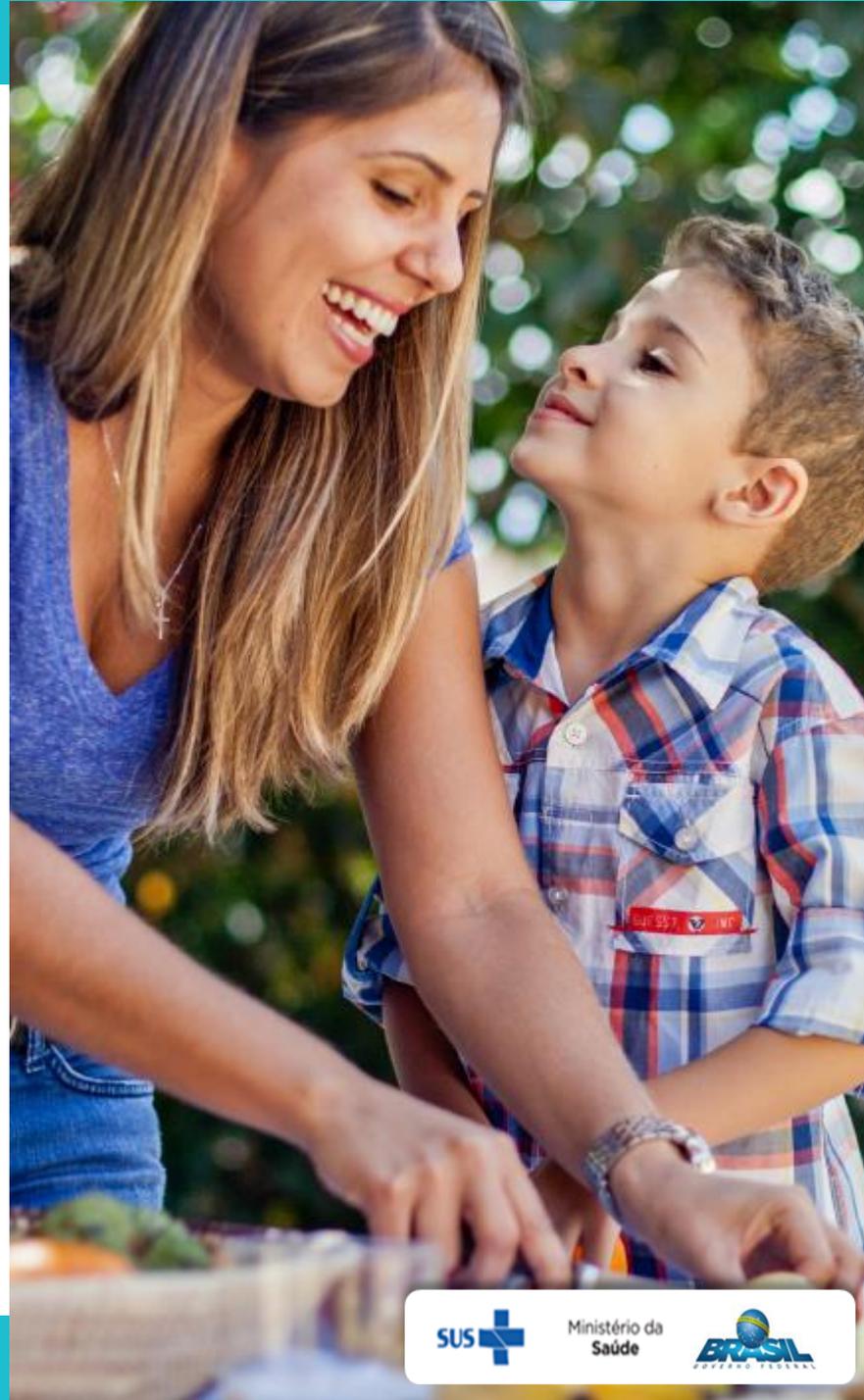
# Publicidade

*A publicidade de alimentos ultraprocessados domina os anúncios comerciais de alimentos, frequentemente veicula informações incorretas ou incompletas sobre alimentação e atinge, sobretudo, crianças e jovens.*



# Dez passos para uma alimentação saudável

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



**OBRIGADA!**

**Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição**

**Departamento de Atenção Básica**

**Secretaria de Atenção à Saúde**

**Ministério da Saúde**

**[cgan@saude.gov.br](mailto:cgan@saude.gov.br)**

**Tel. 055 61 3315-9004**

## Curso disponível



### **Curso Guia Alimentar para a População Brasileira: novos princípios e recomendações**

Auto-aprendizado à distância disponível na página da RedeNutri.

- Gratuito;
  - Pode ser realizado a qualquer momento e lugar;
  - Contribui para a divulgação do Guia Alimentar e compreensão de seus objetivos e recomendações;
- Composto por 4 módulos:
    - Introdução e Princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira;
    - Classificação dos alimentos - Como realizar a escolha dos alimentos;
    - O ato de comer e comensalidade;
    - A estruturação dos processos para a Vigilância Alimentar e Nutricional.

<http://ecos-redenuutri.bvs.br/>

# Posts Facebook – Ministério da Saúde

QUIZ: QUAL OPÇÃO É MAIS SAUDÁVEL?  
**CAFÉ DA MANHÃ**




Pão com requeijão e peito de peru + Suco de soja de laranja

OU

Pão com ovo + Vitamina de banana



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

QUIZ: QUAL OPÇÃO É MAIS SAUDÁVEL?  
**LANCHE DA MANHÃ**




Biscoito de água e sal

OU

Bolo de cenoura feito em casa



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

QUIZ: QUAL OPÇÃO É MAIS SAUDÁVEL?  
**ALMOÇO**







Salada de batata com maionese + Néctar de pêssego + Gelatina

OU

Arroz com feijão, salada e bife + Suco de laranja + Compota de frutas caseira



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

QUIZ: QUAL OPÇÃO É MAIS SAUDÁVEL?  
**JANTAR**






Macarrão instantâneo com salsicha de frango

OU

Macarrão com molho à bolonhesa caseiro + Suco de melancia



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

**LANCHEIRA SAUDÁVEL**  
COMO ESCOLHER O SUCO QUE VAI NA LANCHEIRA:  
O SUCO DE LARANJA NATURAL E A ÁGUA DE COCO NATURAL SÃO ÓTIMAS OPÇÕES DE BEBIDAS PARA O LANCHE!



- Sucos naturais são mais saudáveis, pois apresentam sabor adocicado natural e outros compostos que contribuem para a prevenção de muitas doenças!
- Sucos artificiais, como sucos de pó, de caixinha e garrafinha, na maioria das vezes, são bebidas açucaradas que além de ter uma quantidade excessiva de açúcar na sua composição, apresentam também inúmeros conservantes, corantes e ainda adoçante artificial na sua formulação.
- O Brasil possui uma enorme variedade de frutas, como acerola, laranja, abacaxi, cajá, pitanga, uva e maracujá. Com estas e com várias outras frutas podem ser feitos sucos deliciosos. Prefira as frutas da estação!!!
- A melhor opção para se hidratar sempre é a água.



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

**LANCHEIRA SAUDÁVEL**  
COMO ESCOLHER A ÁGUA DE COCO QUE VAI NA LANCHEIRA:



- Caso opte pela água de coco envasada, fique de olho na lista de ingredientes e adquira a opção que contém apenas água de coco.
- A melhor opção para se hidratar sempre é a água.



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

**LANCHEIRA SAUDÁVEL**  
COMO ESCOLHER O PÃO INTEGRAL QUE VAI NA LANCHEIRA:  
NA HORA DE ESCOLHER O PÃO, LEIA O RÓTULO E A LISTA DE INGREDIENTES COM CUIDADO!



- Na lista de ingredientes, o que vem em primeiro lugar é presente em maior quantidade. É importante que o primeiro farinha integral ou outros grãos integrais. Fique de olho!
- Outra dica importante: optar por pães mais artesanais ou Muitos pães, além de farinhas refinadas possuem ingredientes químicos. Então, opte sempre pelos pães feitos de farinhas, sementes, água/leite, fermento e sal.



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS +

**LANCHEIRA NOTA 10!!!**



- **Segunda-feira:** mini sanduíche integral com pasta de frango, suco de laranja e acerola e banana e morangos
- **Terça-feira:** tapioca com manteiga, água de coco e morangos
- **Quarta-feira:** bolo integral de cenoura, água com sabor e mamão
- **Quinta-feira:** biscoito integral com queijo caseiro, suco de melancia e tangerina
- **Sexta-feira:** pipoca, chá gelado sem açúcar e melão
- **Extra:** iogurte caseiro, avela e maçã



#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + /minsaudef

# Elaboração de materiais: colocando o Guia em prática no SUS

## Parceria CGAN/UFMG

Desenvolvimento de materiais para apoiar ações coletivas para promoção da alimentação adequada e saudável.

- Na Cozinha com as Frutas, Legumes e Verduras;
- Instrutivo: Metodologias de trabalho em grupo das ações de alimentação e nutrição na Atenção Básica;
- Desmistificando dúvida sobre alimentação e nutrição – Material de apoio para profissionais de saúde;
- Folders Promoção da Alimentação Adequada e Saudável.



# Elaboração de materiais: colocando o Guia em prática – articulação com o PSE

## Parceria CGAN/UERJ

Desenvolvimento de materiais sobre alimentação e nutrição para apoiar os profissionais da saúde e educação do Programa Saúde na Escola.

- Cadernos de atividades para promoção da alimentação adequada e saudável para educação infantil, ensino fundamental I e II;
- Livreto sobre aleitamento materno e alimentação complementar na creche;
- Vídeos sobre promoção da alimentação adequada e saudável:
  - Para alunos do ensino fundamental I e II;
  - Para profissionais da saúde e da educação.



# Materiais de apoio

## DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

### FAZER DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS A BASE DA ALIMENTAÇÃO

Em grande variedade e endonimamente de origem vegetal, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável. Variedade significa alimentos de todos os bozes – grãos, tubérculos, feijões, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carne – e variedades dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixe, etc.

### UTILIZAR ÓLEOS, GORDURAS, SAL E AÇÚCAR EM PEQUENAS QUANTIDADES AO TEMPERAR E COZINHAR ALIMENTOS E CRIAR PREPARAÇÕES CULINÁRIAS

Utilizados com moderação em preparações culinárias com base em alimentos in natura ou minimamente processados, óleos, gorduras, sal e açúcar contribuem para diversificar e tornar mais saborosa a alimentação sem torná-la nutricionalmente desbalanceada.

### LIMITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESSADOS

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, comida de frutas, pães e queijos – alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam. Em pequenas quantidades, podem ser consumidos como ingredientes de preparações culinárias ou parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados.

### EVITAR O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Devido a seus ingredientes, alimentos ultraprocessados – como biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e “macarrão instantâneo” – são nutricionalmente desbalanceados. Por conta de sua formulação e apresentação, tendem a ser consumidos em excesso e a substituir alimentos in natura ou minimamente processados. Suas formas de produção, distribuição, comercialização e consumo afetam de modo desfavorável a cultura, a vida social e o meio ambiente.

### COZINHEM COM MODERADA E ATENÇÃO EM AMBIENTES APROPRIADOS E CRIE REFEIÇÕES POSSÍVEIS, COM COMPANHIA

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Come sempre devagar e desfrute o que está comendo, sem se envolver em outra atividade. Procure comer em locais limpos, confortáveis e tranquilos e onde não haja estímulo para o consumo de quantidades limitadas de alimento. Sempre que possível, come com companhia, com familiares,

amigos ou colegas de trabalho ou escola. A companhia nas refeições favorece o comer com regularidade e atenção, combina com ambientes apropriados e amplia o desfrute da alimentação. Compartilhe também as atividades de receitas que antecedem ou sucedem o consumo das refeições.

### FAZER COMPRAS EM LOCAIS QUE OFERTEM VARIEDADES DE ALIMENTOS IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADOS

Procure fazer compras de alimentos em mercados, feiras livres e feiras de produtores e outros locais que comercializam variedades de alimentos in natura ou minimamente processados. Prefira legumes, verduras e frutas da estação e cultivados localmente, sempre que possível, adquire alimentos orgânicos e de base agroecológica de preferência diretamente dos produtores.

### DESENVOLVER, EXERCITAR E PARTILHAR HABILIDADES CULINÁRIAS

Se você tem habilidades culinárias, procure desenvolvê-las e partilhá-las, principalmente com crianças e jovens, em um distrito 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!

### PLANILHEAR O USO DO TEMPO PARA DAR À ALIMENTAÇÃO O ESPAÇO QUE ELA MERECER

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros da sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo das refeições. Faça da preparação das 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.

### DAR PRIORIDADE, QUANDO FORA DE CASA, A LOCAIS QUE SERVEM REFEIÇÕES SAUDÁVEIS NA HORA

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo, restaurantes de “bom dia e quilô” podem ser boas opções, assim como refeitórios que servem “comida caseira” em escolas ou no local de trabalho. Evite redes de fast-food.

### SER CRÍTICO QUANTO À INFORMAÇÃO, ORIENTAÇÃO 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 ou, menos ainda, educar as pessoas. Avalie com crítica o que você vê, ouve e lê, e não se deixe enganar em propagandas comerciais e estímulos outros, pois, particularmente crianças e jovens, a fazem no mesmo.



## Alimentos REGIONAIS Brasileiros



## CLASSIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS

### IN NATURA OU MINIMAMENTE PROCESSADO

Produtos diretamente de plantas e animais, sem alteração. Quando os alimentos in natura passam por alterações mínimas – tempo, moagem, congelamento – são classificados como minimamente processados.

### ÓLEOS, GORDURA, SAL E AÇÚCAR

Produtos extraídos de alimentos in natura ou diretamente da natureza e usados pelas pessoas para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias.

### PROCESSADO

Fabricados pela indústria, com adição de sal ou açúcar, para aumentar a durabilidade.

### ULTRAPROCESSADO

Fabricados pela indústria, que além de sal, açúcar e óleo, possuem uma lista grande de ingredientes.

DISQUE SAÚDE **136**

Ouvadora Geral do SUS

serviço@saude.gov.br

Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde  
www.saude.gov.br/bvs

MINISTÉRIO DA SAÚDE

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

RELATÓRIO FINAL DA CONSULTA PÚBLICA

Brasília – DF 2015

VEREDA PROIBIDA

# Guia Alimentar fala sobre comida de verdade

- Saudável para quem come e para o planeta.
- Respeita os direitos humanos, o direito à terra, o meio ambiente, a alimentação de qualidade e em quantidade adequadas.
- Saudável da produção ao consumo.
  
- Comida é patrimônio, identidade, memória e afeto.
- Comida é diálogo de saberes.
- Modos de viver, produzir e comer.
- Comer é um ato político.

Quem?



Onde?

Como?



Ministério da  
Saúde



## GRUPO DOS FEIJÕES



## GRUPO DOS CEREAIS



## GRUPO DAS RAÍZES E TUBÉRCULOS



## GRUPO DOS LEGUMES E DAS VERDURAS



## GRUPO DAS FRUTAS



## GRUPO DAS CASTANHAS E NOZES



## GRUPO DO LEITE E QUEIJOS



## GRUPO DAS CARNES E OVOS



## ÁGUA



Ministério da Saúde

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
PÁTRIA EDUCADORA