

## **Guia Alimentar para a População Brasileira – Por Que Ele É Importante**

*Integrantes do Grupo de Pesquisa Nutrição e Pobreza  
e do Grupo de Estudos de Agricultura Urbana*

O acesso a uma alimentação adequada é um direito consignado pela Declaração Universal dos Direitos Humanos em 1948 e pela constituição brasileira em 2010, que demanda de governos políticas que garantam a produção e a oferta de alimentos para atender às múltiplas dimensões envolvidas no ato de comer. Vale ressaltar que a boa alimentação é aquela suficiente do ponto de vista do atendimento às necessidades fisiológicas e com segurança sanitária, mas também culturalmente referenciada, produzida de forma sustentável e que promova o prazer da alimentação em todos os estágios do ciclo da vida. A ciência já mostrou que a boa alimentação está entre os fatores modificáveis de estilo de vida, ao lado da atividade física, do combate ao tabagismo e da boa qualidade do sono, com melhor resultado para a prevenção das doenças crônicas<sup>i</sup>.

Com o objetivo de oferecer à população informações sobre alimentação saudável para promoção da saúde e prevenção das doenças crônicas, foi publicada, em 2014, a segunda edição do Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>ii</sup>, que reuniu o resultado de amplo debate sobre quais diretrizes seriam mais efetivas para que as brasileiras e os brasileiros pudessem cuidar de suas escolhas alimentares. O Guia também é destinado a gestores públicos, profissionais da saúde e áreas correlatas, como um instrumento orientador para políticas, para a formulação de produtos e serviços, e para ações de educação.

A produção do texto considerou que a alimentação exerce uma grande pressão sobre a degradação do ambiente, e propõe uma alimentação com menor consumo de água, menor

produção de resíduos, menos desmatamento e, ao mesmo tempo, com valorização da produção local de alimentos. Além disso, o Guia trata de outras dimensões relevantes sobre a importância da comida na vida das pessoas: a preservação das tradições culinárias, a comensalidade, o fortalecimento da produção de alimentos locais e a valorização de frutos da nossa biodiversidade – que são efeitos que multiplicam enormemente os benefícios da alimentação para a sociedade como um todo, e não apenas para o indivíduo que escolhe melhor o que come.

No Brasil, o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados e preparações culinárias representa a maior parte da energia da dieta<sup>iii</sup>, e é bom que continue assim. Estes alimentos são as frutas, as verduras e os legumes, os grãos, os ovos, o leite e seus derivados, e produtos que receberam processamento mínimo, como a moagem ou o congelamento. Os ingredientes culinários são as gorduras, o sal e o açúcar, usados para elaboração das preparações culinárias e que devem ser usados em pequenas quantidades. Há ainda uma classe de alimentos que a indústria de alimentos processa e que recebem ingredientes como sal, açúcar ou óleo, com aumento da conservação, os chamados processados – como o queijo e as conservas.

A mensagem fundamental do Guia recomenda que os alimentos *in natura* e minimamente processados componham a base da alimentação, e que sejam evitados os alimentos ultraprocessados. Estes alimentos, produzidos exclusivamente por processos industriais a partir de componentes extraídos de alimentos, como amidos, gorduras e açúcar, combinados com aditivos para preservação e simulação de atributos sensoriais atraentes, são por vezes altamente palatáveis e contribuem para a menor oferta de micronutrientes e compostos bioativos, quando substituem refeições<sup>iv</sup>.

Está demonstrado que padrões alimentares com predomínio do consumo de ultraprocessados estão associados com a obesidade e com outras doenças crônicas<sup>v, vi</sup>. A persistência deste perfil de consumo, especialmente na pobreza<sup>vii viii</sup>, traz consequências graves para a saúde, aumenta a prevalência de doenças crônicas, que incapacitam para o trabalho e elevam a mortalidade precoce. A produção dos insumos para a formulação dos ultraprocessados demanda grandes áreas para produção de alimentos como o milho, a cana-de-açúcar e a soja<sup>ix</sup>, com práticas agrícolas que podem comprometer o ambiente, quando há desmatamento e uso de agrotóxicos em grande quantidade, e que estão na raiz de diversos problemas para a sociedade.

O Grupo de Pesquisa Nutrição e Pobreza e o Grupo de Estudos Agricultura Urbana, ambos do IEA, entendem que o Guia Alimentar para a População Brasileira, reconhecido internacionalmente como referência, traz diretrizes relevantes para a promoção da Segurança Alimentar e Nutricional, no país e fora dele.

25 de setembro de 2020.

---

<sup>i</sup> Byrne DW, Rolando LA, Aliyu MH, et al. Modifiable Healthy Lifestyle Behaviors: 10-Year Health Outcomes From a Health Promotion Program. *Am J Prev Med.* 2016;51(6):1027-1037.

doi:10.1016/j.amepre.2016.09.012

<sup>ii</sup> Brasil (2014) Guia Alimentar para População Brasileira, 2 ed., vol. 1. Brasília/DF: Ministry of Health.

<sup>iii</sup> <https://ojoioetrigo.com.br/2020/04/aumento-no-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-desacelera-no-brasil/>

<sup>iv</sup> Louzada Maria Laura da Costa, Martins Ana Paula Bortoletto, Canella Daniela Silva, Baraldi Larissa Galastri, Levy Renata Bertazzi, Claro Rafael Moreira et al. Ultra-processed foods and the nutritional dietary profile in Brazil. *Rev. Saúde Pública* [Internet]. 2015 [cited 2020 Sep 20]; 49: 38. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102015000100227&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102015000100227&lng=en). Epub July 10, 2015. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-8910.2015049006132>.

<sup>v</sup> Pagliai G, Dinu M, Madarena MP, Bonaccio M, Iacoviello L, Sofi F. Consumption of ultra-processed foods and health status: a systematic review and meta-analysis [published online ahead of print, 2020 Aug 14]. *Br J Nutr.* 2020;1-11.

<sup>vi</sup> Askari, M., Heshmati, J., Shahinfar, H. et al. Ultra-processed food and the risk of overweight and obesity: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Int J Obes* (2020).

<sup>vii</sup> Baraldi LG, Martinez Steele E, Canella DS, Monteiro CA. Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative cross-sectional study. *BMJ Open.* 2018;8(3):e020574. Published 2018 Mar 9. doi:10.1136/bmjopen-2017-020574

<sup>viii</sup> Melo ISVd, Costa CACB, Santos JVLd, Santos AFd, Florêncio TMdMT, Bueno NB (2017) Consumption of minimally processed food is inversely associated with excess weight in adolescents living in an underdeveloped city. *PLoS ONE* 12(11): e0188401.

<sup>ix</sup> Monteiro, Carlos & Cannon, Geoffrey. (2019). The role of the transnational ultra-processed food industry in the pandemic of obesity and its associated diseases: problems and solutions (As published in *World Nutrition*). 10. 89-99.