



Caderno de sugestões

Guia Alimentar para a População
Brasileira na prática das equipes de
saúde, educação e assistência social
em Goiás

Goiânia, 2016



Maria das Graças Freitas de Carvalho
Maria Janaína Cavalcante Nunes
Mariella de Almeida e Almeida Oliveira
Lara Rejaine Palhares Rodrigues
Camilla Botega Aguiar Kogawa

Caderno de sugestões

Guia Alimentar para a População
Brasileira na prática das equipes de
saúde, educação e assistência social
em Goiás

Goiânia
2016

Caderno de sugestões: Guia Alimentar para a População Brasileira na prática das equipes de saúde, educação e assistência social em Goiás

AUTORAS:

Maria das Graças Freitas de Carvalho

Maria Janaína Cavalcante Nunes

Mariella de Almeida e Almeida Oliveira

Lara Rejaine Palhares Rodrigues

Camilla Botega Aguiar Kogawa

Ficha Catalográfica

GOIÁS. Governo do Estado de : SES. Secretaria de Estado da Saúde; Superintendência de Vigilância em Saúde; Coordenação de Vigilância Nutricional. Material de apoio: Guia Alimentar para a População Brasileira na prática das equipes de saúde, educação, e assistência social em Goiás/ Secretária de Estado da Saúde de Goiás;

Superintendência de Vigilância em Saúde; organizadores: Maria Das Graças Freitas de Carvalho; Maria Janaína Cavalcante Nunes; Mariella de Almeida e Almeida Oliveira; Lara; Rejaine Palhares Rodrigues; Camilla Botega Aguiar Kogawa; Goiânia: SUVISA/GVE/CVN, 2016.

32 p. il

ISBN: em processo de solicitação

1 Título; 2 Vigilância em Saúde; 3 Educação Alimentar; 4 Obesidade

Sumário

1 INTRODUÇÃO	5
2 TEXTO E CONTEXTO DO GUIA ALIMENTAR	6
3 PORQUE E PARA QUEM O GUIA PODE SER ÚTIL?	8
4 CONHECENDO O CONTEÚDO DO GUIA	12
Capítulo 1. Os cinco princípios que orientaram a elaboração deste Guia.....	12
Capítulo 2. A escolha dos alimentos	14
Capítulo 3. Dos alimentos à refeição	20
Capítulo 4: O ato de comer e a comensalidade.....	23
5 DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL	25
6 O GUIA NA PRÁTICA	26
REFERÊNCIAS	33

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável e adequada é considerada um dos principais fatores de proteção contra diversas doenças, em especial as Doenças Crônicas não Transmissíveis como obesidade, hipertensão arterial, diabetes tipo II e as dislipidemias (GUALHANO; MINAYO, 2014).

Porém, ter uma alimentação saudável vai muito além de dietas e restrições alimentares. Trata-se de aderir um estilo de vida no qual os alimentos *in natura* e minimamente processados são preferidos em detrimento de alimentos industrializados, sendo necessária a criação de guias alimentares adequados à realidade de cada população para promover o consumo alimentar adequado e saudável (BRASIL, 2014).

Nesta perspectiva, este documento tem o objetivo de profissionais das equipes de saúde, educação e assistência social do estado de Goiás na implementação do novo Guia Alimentar para a População Brasileira, contendo dicas e exemplos para melhorar a qualidade e abrangência das ações e atividades que você e sua equipe de trabalho pode realizar para a melhoria da alimentação adequada e saudável da população atendida.

Boa leitura e sucesso!

Coordenação de Vigilância Nutricional
Gerência de Vigilância Epidemiológica
Superintendência de Vigilância em Saúde
Secretaria de Estado da Saúde de Goiás

2 TEXTO E CONTEXTO DO GUIA ALIMENTAR

A Organização Mundial da Saúde recomenda que cada país formule diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição. No Brasil o primeiro guia alimentar foi lançado em 2006, e trouxe como missão principal a prevenção de doenças causadas por deficiências nutricionais, doenças crônicas não transmissíveis e reforço a resistência às doenças infecciosas (BRASIL, 2008).

Porém, o cenário epidemiológico, social e econômico, sofreu modificações e neste contexto, o Ministério da Saúde lançou em 2014 o novo Guia Alimentar que apresenta conceitos novos e reformulados para as escolhas alimentares saudáveis no Brasil. A figura abaixo ilustra as etapas do processo de reformulação do Guia Alimentar.

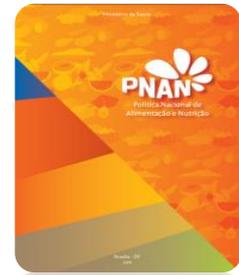
Figura 2. Etapas de reformulação do Guia Alimentar para a População Brasileira



Fonte: BRASIL, Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição, 2014.

O Guia no contexto da **Política Nacional de Alimentação e Nutrição...**

O Guia Alimentar para População Brasileira está inserido no contexto da **PNAN**, que tem como objetivo a melhoria das condições de alimentação, nutrição e saúde da população brasileira.



A PNAN traz nove diretrizes (Figura 1) para que este objetivo principal seja alcançado. A produção do Guia Alimentar é uma das estratégias para a implementação da segunda diretriz, pois esta compreende o conjunto de estratégias que objetivam proporcionar aos indivíduos e coletividades a realização de práticas alimentares saudáveis e adequadas.

Figura 1. Diretrizes da Política Nacional de Alimentação e Nutrição



Fonte: BRASIL, 2012.

Espera-se que essa nova versão do Guia Alimentar, seja utilizada por todos, em especial nas escolas, unidades de saúde, nas casas das pessoas,

centros comunitários, sedes de movimentos sociais, ou seja, qualquer espaço de promoção, prevenção e proteção da saúde.

Você sabia?

Um Guia alimentar deve ser produzido considerando a cultura, economia, condições de saúde e nutrição, disponibilidade de alimentos e acesso a estes, constituindo um documento oficial que aborda as diretrizes e recomendações para a alimentação saudável com vista à promoção da saúde (FREIRE et al., 2012).



3 POR QUE E PARA QUEM O GUIA PODE SER ÚTIL?

Antes de iniciarmos, um pequeno questionamento....

Você já pensou como a urbanização e as longas jornadas de trabalho nos influenciam para a escolha de alimentos rápidos, em sua maioria industrializados prontos ou fáceis de preparar e não saudáveis?



Nossas escolhas alimentares são fruto do ambiente social, cultural e econômico que vivemos. Nem sempre nossas escolhas são saudáveis e muitas vezes não sabemos quais alimentos devemos evitar e quais preferir.

Além disso, a alimentação saudável e adequada é um direito humano garantido no artigo 6º da Constituição Federal do Brasil (ESTORNINHO, M. J.; 2013).

Você sabia?



O excesso de peso acomete um em cada dois **adultos brasileiros**.



O excesso de peso acomete uma em cada três **crianças brasileiras**.

Fonte: Fonte: VIGITEL, 2014; IBGE, 2013; M. JUANALA. New England of Medicine, p. 1876-1885, 2011.

A alimentação não saudável é um dos fatores de risco para diversas doenças (BRASIL, 2012).

O aumento da produção e consumo de **alimentos processados** é uma das principais causas da atual pandemia da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis como as alergias e intolerâncias alimentares e o até câncer.

Isso porque os alimentos processados promovem o ganho de peso excessivo e podem conter substâncias cancerígenas ou alergênicas em sua composição. Cerca de 7 a 41% dos casos de câncer são atribuídos ao excesso de peso e consequências deste.



Fonte: WHO, 2010; INCA, 2013

Para a prevenção e reversão destas doenças, algumas recomendações são valiosas:

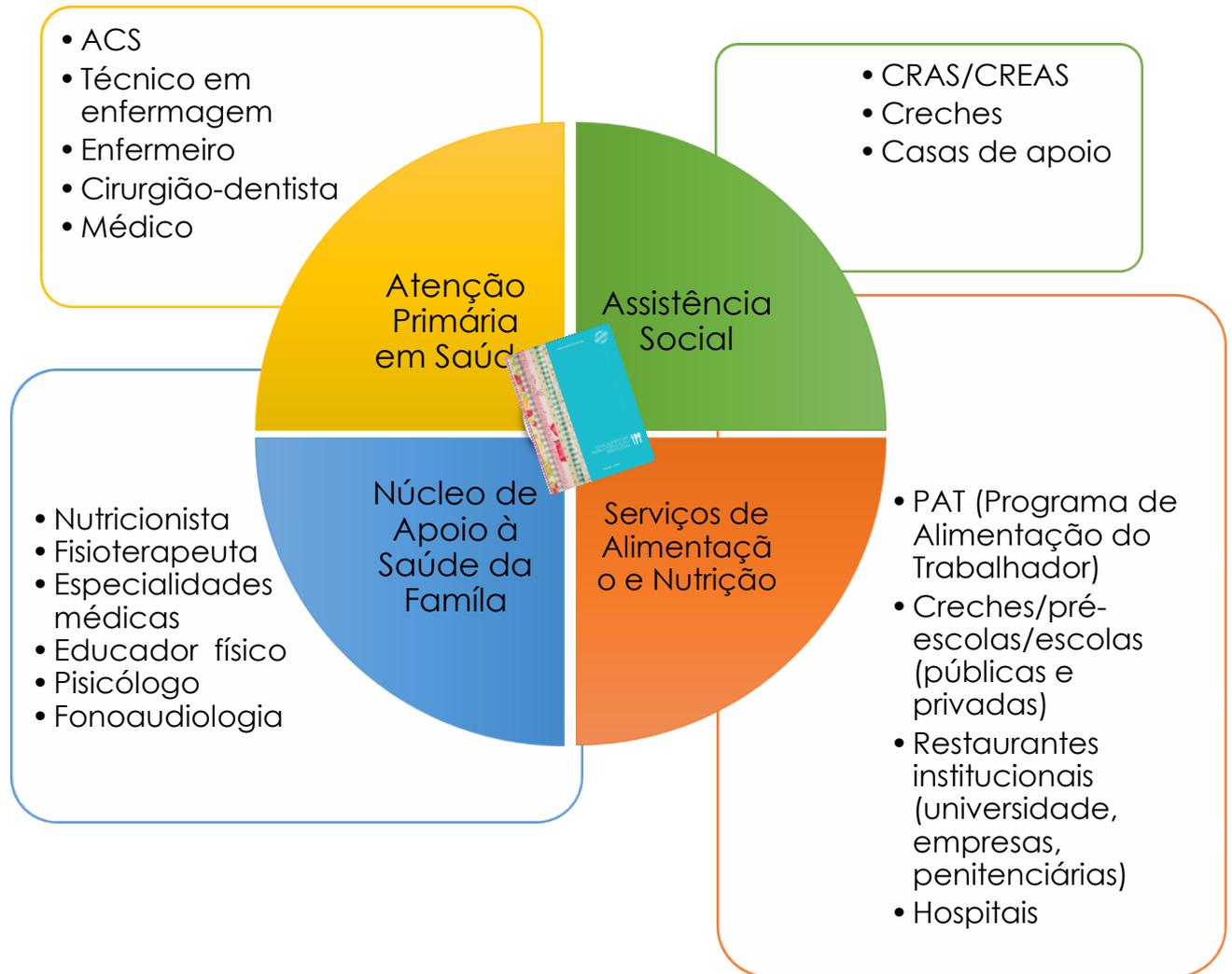
- ✓ Manter o peso adequado
- ✓ Praticar atividade física regularmente
- ✓ Evitar o consumo de alimentos processados
- ✓ Consumir principalmente alimentos in natura
- ✓ Evitar o consumo de bebidas alcoólicas
- ✓ Evitar o consumo excessivo de sal e açúcar



Guia Alimentar para a População Brasileira. Publicação completa em:
http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira.pdf.

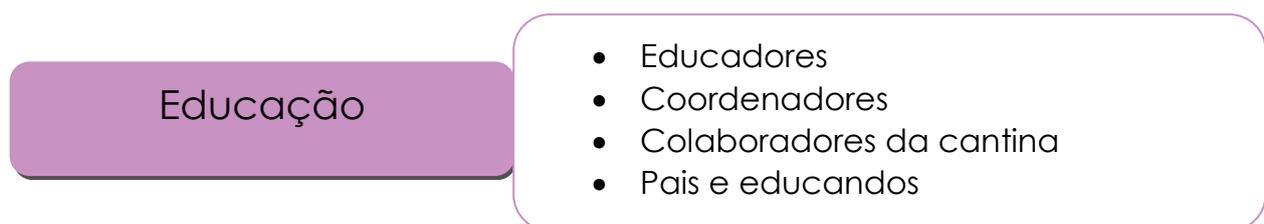
Neste contexto, o Guia Alimentar é um documento que contém os pressupostos e diretrizes para estimular as escolhas alimentares adequadas e saudáveis com vistas a prevenção de diversas doenças. A promoção da alimentação saudável e adequada deve ser implementada por gestores e profissionais do Sistema Único de Saúde em parceria com atores de outros setores como educação e assistência social (figura 3).

Figura 3. Áreas e profissionais no Sistema Único de Saúde que atuam na prevenção e tratamento de DCNT's e podem difundir as informações contidas no Guia Alimentar



Fonte: BRASIL, 2014

Além dessas áreas relacionadas diretamente ao SUS, a Educação constitui-se uma área estratégica para o desenvolvimento dos hábitos alimentares saudáveis para crianças e adolescentes.



4 CONHECENDO O CONTEÚDO DO GUIA

Capítulo 1. Os cinco princípios que orientaram a elaboração deste Guia

O Guia foi construído tendo como base 5 princípios em torno dos quais a alimentação saudável no Brasil deve ser planejada. Conheça-os abaixo:

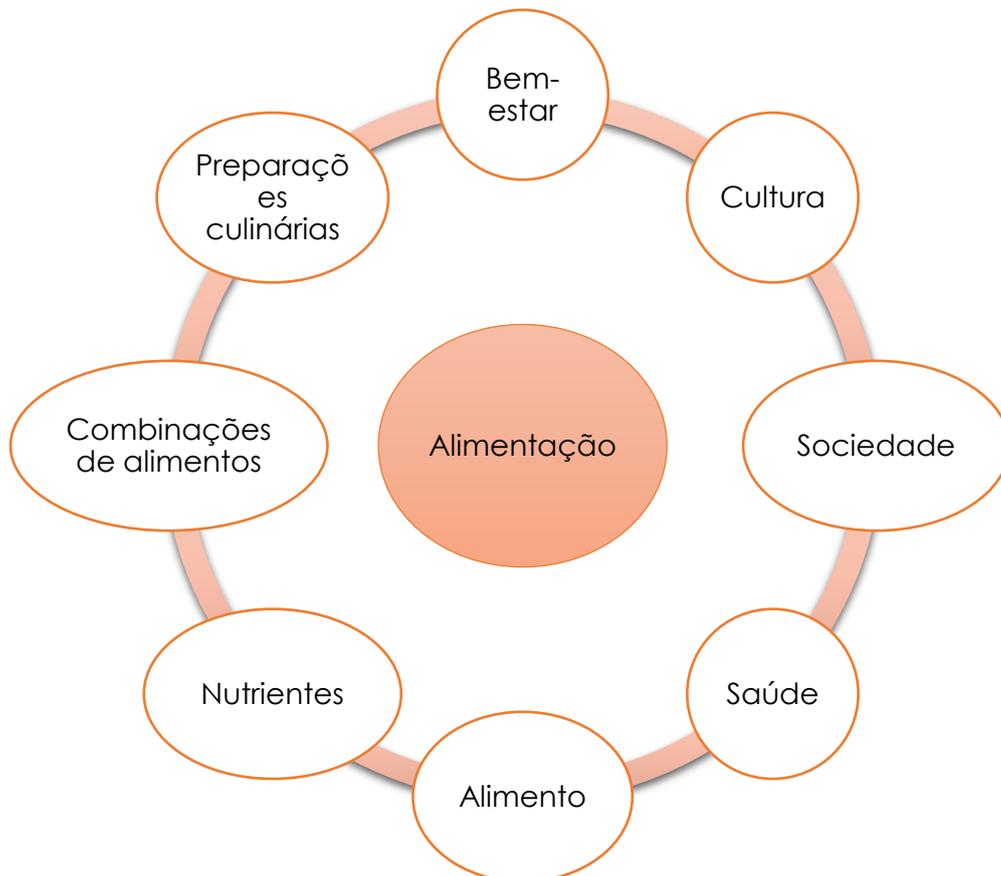


Princípio 1: Alimentação é mais que ingestão de nutrientes.

O ato de se alimentar vai muito além do que apenas ingerir os nutrientes necessários para a manutenção da saúde como as vitaminas ou minerais. Envolve as dimensões culturais e sociais da prática do comer.

Para compreender melhor, observe na figura abaixo os aspectos que envolvem a alimentação:

Figura 4: Fatores envolvidos na alimentação





Princípio 2: Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo.

As recomendações feitas por guias alimentares devem envolver o cenário da evolução da alimentação e das condições de saúde da população.

Os guias alimentares são documentos que servem como base para as escolhas alimentares de uma população, devendo estar de acordo com o perfil nutricional e epidemiológico desta (MOZZAFFARIAN; LUDWING, 2010).



Princípio 3: Alimentação adequada e saudável deriva de sistemas alimentares social e ambientalmente sustentáveis.

Recomendações sobre alimentação devem levar em conta o impacto das formas de produção e distribuição dos alimentos sobre a justiça social e a integralidade do ambiente.

Ou seja, não é um fato isolado. Além dos fatores vistos, ela também envolve um sistema de produção e comercialização que deve ser justo e respeitar o meio ambiente, gerando trabalho e renda (BRASIL, 2014).



Para saber mais...

- Assista o vídeo "Soberania alimentar já" da Via Campesina no YouTube no link: <https://www.youtube.com/watch?v=7VAehqygQI0>.
- Saiba mais sobre sistemas alimentares saudáveis: http://ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1404219702revistaideiasnamesa3_spreads3.pdf.
- Confira o documentário "O veneno está na mesa", disponível no link: <https://www.youtube.com/watch?v=8RVAgD44AGg>
- Para entender a produção agroecológica dos alimentos: <https://www.youtube.com/watch?v=z6xAkNPV3QI>



Princípio 4: Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares.

Como são muitos os fatores envolvidos na alimentação. O conhecimento necessário para elaborar recomendações é gerado por diferentes saberes.

Não são apenas os estudos científicos ou populacionais que entram nas recomendações do guia, mas os conhecimentos tradicionais repassados por gerações também são de extrema importância na alimentação saudável e adequada e saudável (BRASIL, 2012).



Princípio 5: Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares.

O Guia Alimentar fortalece a autonomia dos indivíduos, famílias e comunidades para que possam fazer a melhor escolha alimentar.

A alimentação saudável deve ser uma escolha advinda da capacidade do indivíduo de governar a própria vida e ser o ator do processo de cuidado da sua saúde. O guia deve ser trabalhado no sentido de fortalecer a autonomia das pessoas para que estas possam conhecer as características da alimentação saudável e a partir daí fazer suas próprias escolhas (FREIRE et al., 2012).

Capítulo 2. A escolha dos alimentos

O Guia traz uma nova classificação para os alimentos e a recomendação de consumo. Veja a seguir:

Alimentos *In Natura* ou minimamente processados

O que são?

Alimentos in natura são obtidos diretamente de plantas ou de animais, enquanto que os minimamente processados são os alimentos in natura que foram submetidos a processos de porcionamento, limpeza, moagem, secagem, etc... (BRASIL, 2014).

Exemplos:



Fonte: <http://www.freepixels.com/>



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

Óleos, gorduras, sal e açúcar

O que são?

São derivados dos alimentos in natura, utilizados para temperar e cozinhar alimentos e para criar preparações culinárias variadas e saborosas, porém se utilizados em excesso podem causar prejuízos à saúde (BRASIL, 2014).



Fonte: <http://www.freepixels.com/>



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

Alimentos processados

O que são?

São fabricados pela indústria adicionando sal, açúcar ou outras substâncias aos alimentos in natura para torná-los duráveis e mais agradáveis ao paladar (LUDWING, 2011).

Exemplos:



Fonte: <http://www.freepixels.com/>

O processo de fabricação dos alimentos processados alteram de modo desfavorável a composição nutricional dos alimentos dos quais derivam, devendo ser consumidos em pequenas quantidades.



Limite o uso de alimentos processados, consuma-os em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações a base de alimentos in natura ou minimamente processados.

Alimentos ultraprocessados

O que são?

São formulações industriais feitas parcialmente ou inteiramente de substâncias extraídas de alimentos (óleos, gorduras, açúcar, amido, proteínas) ou formulados em laboratório a partir de componentes dos alimentos in natura. Exemplos:



Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados pois....

- ✓ Têm composição nutricional desbalanceada, ou seja, são demasiadamente ricos em açúcares, gorduras e sal.
- ✓ Favorecem o consumo excessivo de calorias e assim o ganho de peso
- ✓ As formas de produção, distribuição e comercialização desses produtos tem impacto negativo sobre a cultura, vida social e meio ambiente, pois geram resíduos não orgânicos.



A regra de ouro

O Guia preparou uma regra de ouro para que não reste dúvidas na escolha dos alimentos:

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

Assim você correrá menos riscos de errar na escolha dos alimentos, que serão capazes de prevenir diversas doenças e complicações.

Fonte: BRASIL, 2014

Entenda melhor:

Alimento in natura



Fruta

Alimento processado



Abacaxi em calda

Alimento industrializado



Suco em pó

Fonte: <http://www.freepixels.com/>



Para saber mais

- Siga o canal do YouTube "Do campo à mesa" no link: <https://www.youtube.com/user/docampoamesa>. Há diversos vídeos onde você poderá entender melhor sobre os alimentos industrializados.
- Leia o artigo "Participação crescente de produtos ultraprocessados na dieta brasileira (1987 – 2009) no link: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v47n4/0034-8910-rsp-47-04-0656.pdf>.
- Aprenda a ler os rótulos dos alimentos com auxílio deste documento da ANVISA no link: http://www.anvisa.gov.br/alimentos/rotulos/manual_consumidor.pdf.
- Confira também o filme "Nação fast food: Uma rede de corrupção": https://www.youtube.com/watch?v=eGUwAoy_kb4

Capítulo 3. Dos alimentos à refeição

Segundo estudos realizados no Brasil (POF 2008-2009) pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), apesar de o consumo de alimentos ultraprocessados ter crescido bastante nos últimos anos, os alimentos in natura ou minimamente processados ainda representam quase dois terços do total de calorias consumidas pelos brasileiros.

Neste contexto, nosso papel enquanto profissionais da saúde é estimular a redução do consumo de ultraprocessados e o aumento do consumo de alimentos in natura ou minimamente processados.

Veja os grupos de alimentos mais presentes na nossa alimentação:

Grupo dos feijões

Inclui os vários tipos de feijão (de corda, carioca, preto, fradinho, branco, mulatinho, entre outros) e as ervilhas, lentilhas e grão de bico.

Grupo dos cereais

Inclui o arroz, milho (grãos e farinha), trigo (pães, macarrão, farinha)
Prefira os cereais integrais pois contém mais fibras: arroz integral, farinha integral

Grupo das raízes e tubérculos

Inclui a mandioca, mandioquinha, batatas, cará, inhame.
São fontes de carboidratos, fibras, minerais e vitaminas A e C

Grupo dos legumes e verduras

Grande variedade no Brasil: cenoura, chuchu, couve, tomates, abóboras, repolho, quiabo, brócolis, beterraba, entre outros.
Deve-se preferir as comprar em feiras locais e os orgânicos.

Grupo das frutas

Grande variedade no Brasil como abacate, abacaxi, manga, acerola, laranja, mamão, pêra, maçã, cajá, cagaita, uva, jaboticaba, etc.

Deve-se preferir frutas orgânicas, pois os agrotóxicos são prejudiciais à saúde. As feiras locais são as melhores opções para a compra porque, além de comprar tudo fresquinho, fortalece a economia local.

Grupo das castanhas, nozes

Castanha de caju, de baru, do-brasil ou do-pará e nozes, e também, amêndoas e amendoim. Possuem diversos usos culinários.

Grupo de leites e queijos

Inclui alimentos minimamente processados, como leite de vaca, coalhadas e iogurtes naturais; e alimentos processados, como queijos.

Adultos podem preferir as versões semi ou desnatada, pois possuem menos gorduras. O iogurte natural é mais adequado.

Agora que já conhecemos os grupos de alimentos que o Guia traz, vejamos as recomendações para as refeições:

Como escolher os alimentos

- ❖ Alimentos devem ser adquiridos preferencialmente em **feiras locais**, mercados, sacolões, açougues e peixarias, todos em boas condições de conservação e higiene;
- ❖ Frutas, legumes e verduras não devem ser consumidos caso tenham partes estragadas, mofadas, ou tenha textura e coloração alteradas;
- ❖ Carnes não devem ser adquiridas caso tenham cor escurecida ou esverdeada, cheiro desagradável ou consistência alterada;
- ❖ Alimentos embalados devem estar dentro do prazo de validade e a embalagem deve estar lacrada, livre de amassados ou furos.



Como conservar os alimentos

- ❖ Alimentos menos perecíveis (arroz, milho, feijão, farinhas, em geral, óleos, açúcar, sal, leite em pó e alguns tipos de frutas, verduras e legumes) devem ser armazenado sem temperatura ambiente em local seco e arejado;
- ❖ Alimentos que estragam com mais facilidade devem ser armazenados na geladeira ou congelados;
- ❖ Preparações culinárias guardadas para a próxima refeição devem ser armazenadas em geladeira.



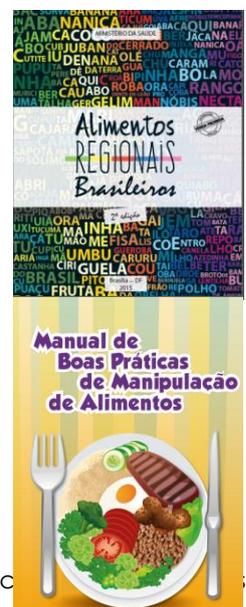
Como manipular os alimentos

- ❖ Lavar bem as mãos antes de manipular os alimentos;
- ❖ Evitar tossir, respirar ou falar durante o preparo dos alimentos. A saliva pode contaminá-los;
- ❖ Evitar consumir carnes e ovos crus;
- ❖ Higienizar frutas, legumes e verduras.



Para saber mais

- Leia a publicação do Ministério da Saúde "Alimentos Regionais Brasileiros" no link: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentos_regionais_brasileiros_2ed.pdf.
- Acesse o Manual de Boas Práticas para Manipulação de Alimentos: http://www.paulinia.sp.gov.br/downloads/Cartilha_manual_de_boas_praticas_maipulacao_alimento_s_final.pdf.



Capítulo 4: O ato de comer e a comensalidade

O ato de comer vai muito além de ingerir um determinado alimento e não deve ser uma mera operação de reabastecimento.



Fonte: OPSAN, UNB

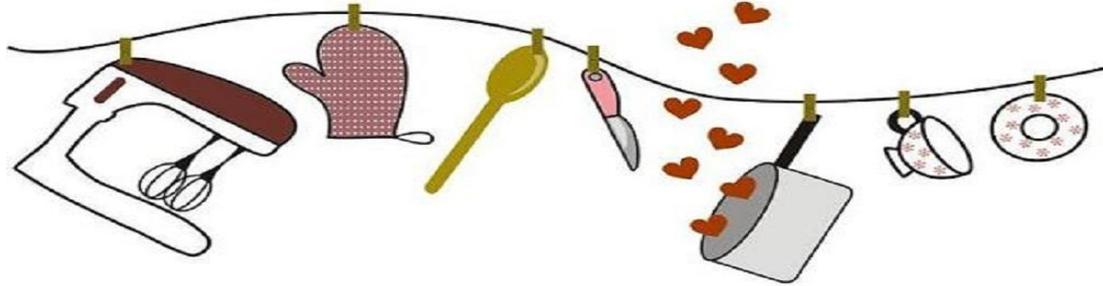
As refeições possuem uma função social na qual os indivíduos podem partilhar um momento juntos e se relacionarem. Nos últimos anos, com a urbanização e globalização, ocorreu um processo de padronização dos costumes com a conseqüente individualização do comportamento alimentar. Tal fato pode ser exemplificado pela disseminação dos **fast-foods** (WATERS, 2011).

Em qualquer lugar do mundo é possível comer um lanche como este:



- ✓ Excesso de calorias que favorecem o excesso de peso;
- ✓ Rico em gorduras saturadas que aumentam o colesterol ruim;
- ✓ Com exceção do alface e tomate, todo o restante são alimentos ultraprocessados.
- ✓ Rico em substâncias não comuns como conservantes, acidulantes, realçadores de sabor que tem a função de fazê-los saborosos.

*Se comer é algo prazeroso,
cozinhar é o ponto de partida*



Convide toda a família para ajudar na preparação da refeição. Isso fortalece o diálogo de saberes e os laços entre a família. Melhor ainda se as receitas forem típicas da região e com prevalência dos alimentos in natura, como vimos anteriormente no capítulo 2 e 3.

Três recomendações sobre a comensalidade:

- ✓ Comer com regularidade e atenção, evitando “beliscar” entre as refeições e procurando comer sempre em horários semelhantes;
- ✓ Comer em locais apropriados, limpos e calmos;
- ✓ Comer em companhia.

Devemos ficar atentos aos obstáculos para o cumprimento das recomendações do guia. Entre eles estão: a falta de informações confiáveis sobre alimentação; grande e disseminada oferta de alimentos ultraprocessados, bem como publicidade agressiva deste; ilusão de que alimentos in natura custam mais caro; enfraquecimento da transmissão de habilidades culinárias, e a falta crônica de tempo para se dedicar à saúde (GARCIA, 2003).

Para saber mais

- Acesse a publicação do Ideias na Mesa “Mais que Receitas” no link: http://www.ideiasnamesa.unb.br/upload/bibliotecaldeias/1419272289mais_que_receitas_final.pdf.



5 DEZ PASSOS PARA ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL



1 FAZER DE ALIMENTOS *IN NATURA* OU MINIMAMENTE PROCESSADOS 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

6 O GUIA NA PRÁTICA

E agora? Como podemos disseminar os conhecimentos contidos no Guia alimentar para promover a saúde da população? Confira algumas opções abaixo:

Atenção Primária em Saúde

Enfermeiros, médicos, cirurgiões-dentista, técnicos e auxiliares de enfermagem:

- ✓ Divulgar o guia alimentar
- ✓ Estimular o consumo de alimentos in natura em detrimento dos ultraprocessados
- ✓ Reforçar a relação entre o consumo alimentar inadequado e o sobrepeso/obesidade, além das demais DCNT.
- ✓ Idealizar junto à nutricionista e demais membros das equipes da ESF/NASF rodas de conversa sobre o guia na realidade da população adstrita
- ✓ Inserir os 10 passos para alimentação saudável nos grupos de educação em saúde

Agentes comunitários de saúde: Durante a visita você pode promover os hábitos alimentares saudáveis ao:

- ✓ Divulgar o guia alimentar
- ✓ Estimular o consumo de alimentos in natura em detrimento dos ultraprocessados
- ✓ Transmitir receitas saudáveis com alimentos regionais
- ✓ Estimular a família a cozinhar juntos
- ✓ Estimular a família a cultivar hortas orgânicas no quintal de casa quando possível
- ✓ Divulgar as feiras livres e os pequenos mercados como locais ideais para adquirir alimentos in natura ou minimamente processados
- ✓ Sempre que possível, conversa ou mantenha contato com o profissional nutricionista, isso irá lhe fornecer os conhecimentos necessários para ser um promotor da alimentação adequada e saudável.





Núcleo de Apoio à Saúde da Família

Nutricionista e demais profissionais da saúde:

- ✓ Capacitação sobre o Guia alimentar para os profissionais da APS em especial os ACS
- ✓ Realizar oficinas de alimentos in natura e receitas regionais para a população adstrita nos grupos de educação em saúde
- ✓ Pode ser criar um grupo de alimentação adequada e saudável para prevenção e controle do sobrepeso/obesidade
- ✓ Promover concursos de receitas de preparações culinárias regionais
- ✓ Trabalhar os 10 passos para a alimentação saudável com os pacientes



Nutricionista e demais profissionais da saúde:

- ✓ Capacitação sobre o Guia alimentar para os profissionais da APS em especial os ACS
- ✓ Realizar oficinas de alimentos in natura e receitas regionais para a população adstrita nos grupos de educação em saúde
- ✓ Pode ser criar um grupo de alimentação adequada e saudável para prevenção e controle do sobrepeso/obesidade
- ✓ Promover concursos de receitas de preparações culinárias regionais



Assistência social



Assistentes sociais e demais profissionais:

- ✓ Organizar, em parceria com o NASF, quando possível, oficinas de aproveitamento integral dos alimentos in natura com divulgação das receitas
- ✓ Cultivar e divulgar hortas comunitárias
- ✓ Participar das discussões sobre a redução do consumo de alimentos ultraprocessados
- ✓ Viabilizar a Educação Alimentar e Nutricional para as famílias assistidas
- ✓ Manter parcerias com o NASF ou profissionais da Nutrição

Dica



10 Passos para

UMA HORTA COMUNITÁRIA

1 **encontre um espaço**
pode ser uma praça, um quintal, um telhado

2 **converse com as pessoas**
visite as hortas que já existem, e converse com quem já planta

3 **entenda porque**
seja curioso, busque conhecer diferentes plantas e como elas interagem entre si

4 **use mapas**
desenhe sua horta e imagine como gostaria que ela fosse

7 **dê tempo ao tempo**
entenda e interaja com sua horta cada coisa terá seu tempo para crescer

8 **escreva o que você fez**
faça um blog, um diário de um plantio ou anote num caderno

5 **mão na massa**
chame um mutirão de gente que quer trabalhar, colocar a mão na terra e conhecer novas pessoas

6 **cuide da sua horta**
ela precisará ser regada, receber atenção periódica e ser adubada e manejada a cada mês

9 **celebre a abundância**
festeje suas conquistas com todos aqueles que ajudaram no processo

10 **divirta-se**
aproveite, experimente, seja ousado

Fonte: Dicas elaboradas pelos hortelões urbanos/texto de criação coletiva compilado pelo MUDA-SP (Movimento Urbano de Agroecologia) Disponível em: <https://tudosobreplantas.wordpress.com/tag/hortas-comunitarias/>

Serviços de Alimentação e Nutrição



Nutricionistas e demais profissionais

- ✓ Elaborar cardápios em consonância com as recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira
- ✓ Idealizar murais acerca dos temas tratados no guia em todos os locais onde os serviços de alimentação e nutrição são fornecidos: escolas, creches, hospitais, empresas, órgãos públicos ou privados
- ✓ Estimular a compra de gêneros alimentícios a partir dos pequenos agricultores, agricultura familiar e sistemas de produção agroecológicos



Educação



Educadores e colaboradores da cantina escolar:

- ✓ Desenvolver atividade que estimulem os alunos a consumir alimentos regionais como uma Feira de Receitas Regionais
- ✓ Trabalhar a alimentação adequada e saudável por meio dos 10 passos do guia em sala de aula
- ✓ Cultivar horta saudável e envolver toda a comunidade escolar
- ✓ Proponha o tema alimentação e saúde no currículo escolar
- ✓ Sugira temas de alimentação e nutrição nas feiras de ciências



Plantio de hortas em garrafas PET



Fonte: Centro Universitário de Várzea Grande. Disponível em:
<http://www.ideiasnamesa.unb.br/index.php?r=site/experienciaView&id=549>

Movimentos sociais e população



Todas as pessoas

- ✓ Procure discutir o conteúdo do guia com as demais pessoas do seu grupo e família
- ✓ Promova a troca de receitas culinárias regionais
- ✓ Divulgue feiras orgânicas e agroecológicas
- ✓ Viabilizar rodas de discussão sobre os 10 passos para alimentação adequada e saudáveis
- ✓ Crie grupos de agricultura urbana para cultivar alimentos sem agrotóxicos





Para saber mais

- Fique antenado nas experiências de alimentação e nutrição pelo país: Envie email para cgan@saude.gov.br e solicite um boletim informativo semanal.

- Acesse os sites:

- <http://www.ideiasnamesa.unb.br>. (Você pode solicitar um boletim semanal aqui também)

- <http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=aviso> (Aqui você pode fazer diversos cursos online que garantem certificado)

- <http://www.sesc.com.br/mesabrasil/>

- Acesse a Matriz de Ações de Alimentação e Nutrição na Atenção Básica em Saúde no link:

http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/matriz_alimentacao_nutricao.pdf.

- Acesse o curso online à distância gratuito sobre o guia no site da RedeNutri no link: http://ecos-redenutri.bvs.br/tiki-index.php?page=curso_guia. É só se cadastrar no site e aproveitar o curso.



Promova a alimentação adequada e saudável onde puder, onde estiver! Conheça o Guia Alimentar na íntegra, o download é gratuito:

<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Alimentos Regionais Brasileiros**. 2. Ed. Brasília: DF, 2014, 486 f.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a População Brasileira**. Brasília: DF, 2014, 152 f.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a População Brasileira: Promovendo a alimentação saudável**. Brasília: DF, 2008, 210 f.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. ESTORNINHO, M. J. Estudos de Direito à Alimentação. Lisboa: Instituto de Ciências Jurídico-Políticas, p. 120-14, 2013.

FREIRE, M. C. M.; BALBO, P. L.; AMADOR, M. A.; SARDINHA, L. M. V. Guias alimentares para a população brasileira: implicações para a Política Nacional de Saúde Bucal. **Revista Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro v. 28, n. 3, 2012.

GARCIA. R. W. D. Reflexos da globalização na cultura alimentar: considerações sobre as mudanças na alimentação urbana. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 16, n. 4, p. 483-492, 2003.

GRALHANO, L. MINAYO, M. C. S. Obesidade, hipertensão e diabetes: os novos males da saúde. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 6, p. 2-4, 2014.

INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA. Resumo: Alimentos, nutrição, atividade física e prevenção do câncer: uma perspectiva global. Rio de Janeiro, INCA, 2013, 12 p.

MOZZAFFARIAN, D.; LUDWING, D. Dietary Guidelines in 21st Century: a time for food. **JAMA**, v. 304, p. 681-682, 2010.

WATERS, A. **A arte da comida simples**: lições e receitas de uma deliciosa revolução. Rio de Janeiro: Editora Agir, 2011.