



Lista de Exercícios - Guia Alimentar para a População Brasileira

Objetivo Educacional: O ministério da saúde publicou em 2014 um documento para apresentar a indicação de hábitos alimentares mais saudáveis e atuais para a população brasileira. Com a finalidade de conscientizá-los e atuar para a promoção da saúde e a prevenção de possíveis problemas futuros, sugiro conhecer o material e realizar os exercícios a seguir.

O Guia alimentar pode ser consultado em:

http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf

Nota: Este material é disponibilizado nos termos da Licença Creative Commons. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Atribuição - Uso Não Comercial - Compartilhamento pela mesma Licença (CC BY-NC-SA)



Lista de Exercícios - Guia Alimentar para a População Brasileira

Após conhecer as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde, responda as questões a seguir sobre o tema, para relembrar as principais dicas apresentadas no material:

- 1) Conforme as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde, quais alimentos devem compor a base da alimentação adequada e saudável?
- 2) Qual a recomendação de utilização de óleos, gorduras, sal e açúcar?
- 3) Comente sobre o consumo de alimentos processados e em que frequência é indicado seu uso.
- 4) “Os alimentos ultraprocessados são balanceados adequadamente e podem ser utilizados para substituir os alimentos *in natura*”. Comente a afirmação.
- 5) Cite exemplos de hábitos alimentares que contribuem para uma alimentação mais saudável.



Correção:

1) O Guia Alimentar para a População Brasileira recomenda:

“Fazer de alimentos *in natura* ou minimamente processados a base da alimentação

Em grande variedade e predominantemente 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 tipos – grãos, raízes, tubérculos, farinhas, legumes, verduras, frutas, castanhas, leite, ovos e carnes – e variedade dentro de cada tipo – feijão, arroz, milho, batata, mandioca, tomate, abóbora, laranja, banana, frango, peixes etc.” (BRASIL, 2014, p.125).

2) O Guia Alimentar para a População Brasileira sugere:

“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.” (BRASIL, 2014, p.125).

3) A indicação do O Guia Alimentar para a População Brasileira sobre o tema é:

“Limitar o consumo de alimentos processados

Os ingredientes e métodos usados na fabricação de alimentos processados – como conservas de legumes, compota 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.” (BRASIL, 2014, p.126).

4) Sobre alimentos ultraprocessados, a recomendação do Guia Alimentar para a População Brasileira é:

“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.” (BRASIL, 2014, p.126).



5) É possível destacar, de acordo com Guia Alimentar para a População Brasileira, os seguintes hábitos:

“Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia

Procure fazer suas refeições em horários semelhantes todos os dias e evite “beliscar” nos intervalos entre as refeições. Coma 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 estímulos para o consumo de quantidades ilimitadas de alimento. Sempre que possível, coma em 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 domésticas 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, adquira 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, sem distinção 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!

Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece

Planeje as compras de alimentos, organize a despensa doméstica e defina com antecedência o cardápio da semana. Divida com os membros de sua família a responsabilidade por todas as atividades domésticas relacionadas ao preparo de refeições. Faça da preparação de 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 preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora

No dia a dia, procure locais que servem refeições feitas na hora e a preço justo. Restaurantes de comida a quilo 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 a informações, orientações 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 lê, vê e ouve sobre alimentação em propagandas comerciais e estimule outras pessoas, particularmente crianças e jovens, a fazerem o mesmo.” (BRASIL, 2014, p.126-128).



REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:
http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf