

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: PROMOÇÃO DE SAÚDE POR MEIO DA AUTONOMIA PARA AS ESCOLHAS ALIMENTARES

V Encontro de Iniciação Acadêmica

Sarah Leticia Braga de Souza, Luciana Catunda Brito

O Guia Alimentar para a população brasileira está na sua segunda edição, publicada no ano de 2014. Trata-se de uma reunião de recomendações sobre alimentação com o objetivo de promoção de saúde por meio da autonomia para as escolhas alimentares, a partir de informações com múltiplas evidências científicas. Este resumo aborda os aspectos culturais e sociais da edição mais recente do Guia Alimentar para a População Brasileira. Esse guia afirma que alimentação é mais que a ingestão de nutrientes, tendo aspectos culturais e as especificidades de cada região como fatores relevantes. Sendo assim, a alimentação envolve combinações, preparo e deve estar de acordo com seu tempo. Por exemplo, com a crescente entrada da mulher no mercado de trabalho houve alteração na dinâmica alimentar nas casas brasileiras, e a rápida transição demográfica e nutricional, o envelhecimento da população e o aumento da prevalência de doenças crônicas apresentam relação com a alimentação. O guia também se propõe a explicar as quatro categorias alimentares, estas categorias estão divididas de acordo com o tipo de preparo e armazenamento pelos quais os alimentos passam. Também descreve a importância da correta manipulação e conservação dos alimentos, dos locais mais apropriados para consumir os alimentos, destaca ainda informações sobre saúde, habilidades culinárias e publicidade de alimentos, evidenciando a necessidade da busca de informações de qualidade. O Guia Alimentar para a população brasileira é um documento citado por entidades de países desenvolvidos, que se constitui como uma importante ferramenta para o processo de educação nutricional, sendo esta uma forma de empoderar a população a ter autonomia para realizar as escolhas alimentares.

Palavras-chave: Alimentação. Nutrição. Educação Alimentar.