

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: UMA IMPORTANTE FERRAMENTA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E DE FORTALECIMENTO DA SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM REPERCUSSÕES EM NÍVEL INTERNACIONAL

V Encontro de Iniciação Acadêmica

Fernanda Elaine Barros Souza, Luciana Catunda Brito

Para a promoção de saúde e a prevenção e combate às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), a OMS recomenda, por meio da Estratégia Global, que os governos elaborem diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição. No Brasil, isso ocorre mediante a Política Nacional de Alimentação e Nutrição e a Política Nacional de Promoção da Saúde, e o Guia Alimentar para a População Brasileira compõe o escopo das ações do governo. O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) gera um grande fortalecimento da Lei Orgânica de Segurança Alimentar e Nutricional, a qual cria o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional – SISAN com vistas a assegurar o direito humano à alimentação adequada. Trazendo diversas recomendações, que podem ser sintetizadas em “Dez Passos para uma Alimentação Adequada e Saudável”, sendo eles: Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; Limitar o consumo de alimentos processados; Evitar o consumo de alimentos ultraprocessados; Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; Fazer compras em locais que oferecem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados; Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece; Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; e Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais. O Guia Alimentar é um documento produzido pelo Ministério da Saúde, elaborado pela Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição (CGAN), do MS, o Nupens/USP e a OPAS. É considerado pela ONU, FAO, OMS e pelo UNICEF um exemplo a ser seguido e foi modelo para os guias alimentares do Canadá, da França, do Uruguai, do Peru e do Equador.

Palavras-chave: GUIA ALIMENTAR. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL. SEGURANÇA ALIMENTAR.