

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA COMO INSTRUMENTO DE (RE)EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

V Encontro de Iniciação Acadêmica

Kessia da Rocha Nascimento, Luciana Catunda Brito

O guia alimentar para a população brasileira é um documento muito importante visto que é um instrumento de educação nutricional que apresenta um conjunto de informações e recomendações que visam promover uma alimentação adequada e saudável. A escolha dos alimentos é parte fundamental para se ter uma alimentação que contribua para promoção de saúde, portanto, saber a que tipo de processamento os alimentos foram submetidos é importante para gerar autonomia para a população fazer escolhas alimentares. O guia abrange quatro categorias de alimentos que foram definidas de acordo com o processamento ao qual eles são submetidos. Os alimentos in natura são aqueles adquiridos diretamente das plantas e dos animais e consumidos sem que haja qualquer alteração, como frutos. Os minimamente processados são aqueles que sofreram alguma alteração, mesmo que ela seja mínima, como um leite pasteurizado. Estes dois devem ser a base para nossa alimentação. Já os alimentos processados são aqueles fabricados com a adição de sal, açúcar ou outra substância, com o objetivo de aumentar o tempo de prateleira dos alimentos, além de torná-los mais agradáveis ao paladar, como são o caso das frutas em calda. No entanto, o uso desses alimentos deve ser limitado, visto que o processo ao qual eles são submetidos alteram, de modo negativo, a composição nutricional dos alimentos. Por fim, os alimentos ultraprocessados, que devem ser evitados, pois passam por muitos processos e adições de ingredientes de uso exclusivamente industrial, visando apenas sua longa duração nas prateleiras dos supermercados e deixando-os nutricionalmente desbalanceados. Portanto, o tipo de processamento empregado aos alimentos condiciona o perfil de nutrientes e o sabor da alimentação, isto posto, saber as principais diferenças entre os alimentos favorece a autonomia para decidir quais alimentos adquirir e como utiliza-los para se ter uma alimentação saudável e adequada.

Palavras-chave: Educação nutricional. Qualidade de vida. Alimentação saudável.