

# GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Ministério da Saúde  
Secretaria de Atenção à Saúde  
Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição

## **O QUE É O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA?**

O Guia Alimentar é um instrumento oficial que define as diretrizes alimentares para serem utilizadas na orientação de escolhas mais saudáveis de alimentos pela população brasileira a partir de 2 anos de idade.

## **QUAL O OU PROPÓSITO DO GUIA ALIMENTAR?**

Baseado no cenário epidemiológico atual (transição epidemiológica e nutricional), nas evidências científicas bem como na responsabilidade governamental em promover a saúde e incorporar as sugestões da Estratégia Global da Organização Mundial de Saúde (OMS), o guia tem o propósito de contribuir para a orientação de práticas alimentares que visem a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação. As doenças conhecidas como Doenças Crônicas Não Transmissíveis - DCNT são: Diabetes Melitus, Obesidade, Hipertensão, Doenças cardiovasculares e câncer. O guia também está baseado na preocupação com relação deficiências de ferro e vitamina A, bem com o aumento da resistência imunológica relacionadas com as doenças infecciosas

## **QUAL A IMPORTÂNCIA DO GUIA ALIMENTAR PARA O BRASIL?**

O guia apresenta de forma inédita as diretrizes nacionais sobre alimentação saudável. O guia alimentar brasileiro é publicado em um momento particularmente especial da história do conhecimento, quando as evidências científicas acumuladas até o momento apontam de forma inequívoca e consistente, o impacto da alimentação saudável na prevenção das mortes prematuras causadas pelas DCNT no Brasil e em grande parte dos países do mundo, tais como diabetes e hipertensão, doenças cardiovasculares, alguns tipos de câncer e excesso de peso e obesidade. É importante destacar que a obesidade, além de ser uma doença crônica não transmissível, é um fator de risco para as DCNT e outras doenças graves..

## **QUAL A FORMA DE APRESENTAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR?**

O guia é composto por 3 partes:

Parte 1 - Referencial Teórico - situa o Guia no âmbito dos propósitos da Política Nacional de Alimentação e Nutrição - PNAN e da Estratégia Global de Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, preconizada pela Organização Mundial de Saúde, e da promoção de modos de vida mais saudáveis;

Parte 2 – Princípios do Guia, Atributos da Alimentação Saudável e Diretrizes: elabora os princípios que nortearam a construção do Guia, bem como os atributos da alimentação saudável e também explicita e fundamenta as 9 diretrizes estabelecidas;

Parte 3 - Bases Epidemiológicas e Científicas – composto pelo Panorama Epidemiológico brasileiro e os dados de consumo alimentar disponíveis no Brasil, bem como as evidências científicas que fundamentam as diretrizes, metas e propósitos deste Guia.

## **QUAIS OS PRINCÍPIOS TRABALHADOS NO GUIA ALIMENTAR?**

Os princípios trabalhados no Guia são: abordagem integrada, referencial científico e cultura alimentar, referencial positivo, explicitação de quantidades, variações das quantidades, alimento como referência, sustentabilidade ambiental, abordagem multifocal – para todos, gestores e indústria, profissionais de saúde e família.

## **QUAIS OS ATRIBUTOS DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:**

Os atributos de uma alimentação saudável são: acessibilidade física e financeira, sabor, variedade, cor, harmonia e segurança sanitária. Estes atributos definem o conceito de Alimentação Saudável, em consonância com a conceituação de Direito Humano a Alimentação Adequada e Segurança Alimentar e Nutricional adotados pelo Brasil.

## **COMO ESTÃO COMPOSTAS AS DIRETRIZES DO GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO?**

O documento é composto de 9 diretrizes: sete diretrizes elaboradas de acordo com os grupos de alimentos e duas diretrizes especiais que abordam a atividade física e a qualidade sanitária dos alimentos como elementos indissociáveis na promoção da alimentação saudável. Com o propósito de facilitar a adoção das diretrizes pelas famílias brasileiras, foram elaboradas as seções “*Colocando em prática as diretrizes*” e “*Utilizando o Rótulo de Alimentos*”. Nesta última, consta a explicação sobre a rotulagem obrigatória dos alimentos e

orientações sobre o seu uso como ferramenta para a seleção de alimentos mais saudáveis;

## **QUAIS SÃO AS DIRETRIZES DO GUIA ALIMENTAR E QUAIS OS SEUS PRINCIPAIS OBJETIVOS?**

- Objetivo central: Prevenir deficiências nutricionais e proteger contra doenças infecciosas e doenças crônicas não transmissíveis, tais como: diabetes, hipertensão, acidente vascular cerebral, doenças cardíacas e câncer.

<b>DIRETRIZ</b>	<b>Nº DE PORÇÕES RECOMENDADAS</b>	<b>GRUPO DE ALIMENTOS</b>	<b>OBJETIVOS</b>
1	Alimentos saudáveis e as refeições	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimular o convívio familiar nas refeições cotidianas.</li> <li>• Dês-estimular "pular" as refeições</li> <li>• Valorizar todos os grupos de alimentos para refeições variadas e coloridas.</li> </ul>
2	Cereais, tubérculos e raízes	6	<p>Arroz, pães, massas, tubérculos, raízes, trigo e milho, batata e mandioca.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientar o consumo de alimentos ricos em carboidratos complexos (amido), como cereais de preferência integrais, tubérculos e raízes, para garantir 45% a 65% da energia total diária de alimentação.</li> <li>• Proteger as pessoas contra o excesso de peso e obesidade, alguns tipos de câncer, pois uma alimentação rica em carboidratos possivelmente terá menor quantidade de gorduras e menos açúcar.</li> </ul>
3	Frutas, legumes e verduras	3	<p>Legumes e verduras como cenoura, beterraba, abobrinha e acelga, agrião, alface e rúcula.</p> <p>Frutas</p>
		3	

4	Feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas	1	Feijão, lentilha, ervilha seca, grão-de-bico, soja e outros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientar e estimular o consumo de feijão, que quando combinado com o arroz, na proporção de 1 parte de feijão para 2 partes de arroz, fornecem uma fonte completa de proteínas para o ser humano.</li> <li>• Aumentar a resistência contra doenças nutricionais, já que os feijões contêm carboidratos complexos e é rico em fibra alimentar, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e outros minerais.</li> </ul>
5	Leite e derivados, carnes e ovos	3	Leite e derivados	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garantir uma alimentação saudável por meio dos alimentos de origem animal que são nutritivos, desde que consumidos com moderação.</li> <li>• Orientar o consumo de carnes e peixes já que são boas fontes de todos os aminoácidos essenciais, substância química que compõe as proteínas, necessárias para o crescimento e a manutenção do corpo humano, além de serem fontes importantes de ferro e vitamina B12.</li> <li>• Orientar o consumo de leite como uma fonte importante de riboflavina (B2) e principal fonte de cálcio na alimentação.</li> </ul>
		1	Carnes, leite e ovos	
6	Gorduras, açúcares e sal	-	Margarinas, manteigas, óleos vegetais, banha e gorduras das carnes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientar quanto a diminuição/redução do consumo de gorduras e açúcares, e sal (máximo de 5g/dia) para diminuir o risco de ocorrência de obesidade, hipertensão arterial, diabetes, colesterol e doenças cardiovasculares.</li> </ul>
7	Água	2 litros (6 a 8 copos)	água	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incentivar o consumo de água independente dos outros líquidos já que a mesma desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais ao organismo.</li> </ul>

E ainda 2 diretrizes especiais:

Diretriz Especial 1 - Atividade Física	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Abordar maneira integrada a promoção da alimentação saudável e o incentivo à prática regular de atividade física e orientar sobre o equilíbrio entre o consumo alimentar e o gasto energético para manutenção do peso saudável.</li> </ul>
Diretriz Especial 2 – Qualidade Sanitária dos Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientar sobre as medidas preventivas e de controle, incluindo práticas de higiene que devem ser adotadas a fim de garantir a qualidade sanitária dos alimentos.</li> </ul>

## **QUEM PODE UTILIZAR O GUIA ALIMENTAR COMO UM INSTRUMENTO PARA A PRÁTICA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?**

As diretrizes estabelecidas no guia serão úteis para os profissionais da saúde, para os trabalhadores nas comunidades, para as famílias do Brasil e para a Nação como um todo. Outro público-sujeito deste Guia são os gestores das ações de governo em áreas correlacionadas.

## **COMO O GUIA ALIMENTAR ESTÁ INSERIDO NA POLÍTICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO – PNAN?**

A Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN tem como fundamentos a garantia da segurança alimentar e nutricional, bem como o reconhecimento e concretização do direito humano universal à alimentação e nutrição adequados. Neste sentido tanto o Guia Alimentar para Crianças Menores que Dois Anos, como o Guia Alimentar da População Brasileira foram elaborados à luz das diretrizes de promoção de práticas alimentares saudáveis e prevenção de doenças relacionadas a alimentação e nutrição da PNAN. Ambos documentos estão disponíveis no seguinte endereço eletrônico - <http://dtr2004.saude.gov.br/nutricao/publicacoes.php>.

## **O GUIA ESTÁ ORIENTADO COM BASE NA ESTRATÉGIA GLOBAL DA OMS SOBRE ALIMENTAÇÃO, ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE?**

Sim. Em consonância com as recomendações da Estratégia Global da OMS e baseado na Política Nacional de Alimentação e Nutrição, o Guia Alimentar reflete em suas diretrizes e orientações práticas as seguintes metas dietéticas aplicadas aos indivíduos e à população:

- Limitar a ingestão energética procedente de gorduras; substituir as gorduras saturadas por insaturadas e eliminar as gorduras trans (hidrogenadas);
- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas (feijões);
- Limitar a ingestão de açúcar livre;
- Limitar a ingestão de sal (sódio) de todas as procedências;
- Manter o equilíbrio energético e o peso saudável;

## **COMO FOI O PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO GUIA ALIMENTAR BRASILEIRO?**

O guia foi resultado de uma construção coletiva envolvendo participação e incorporação de sugestões de diversos atores e parceiros, entre estes, os que conformam a rede nacional de alimentação e nutrição. Uma versão preliminar foi submetida à consulta pública em 2004, cujas contribuições e sugestões foram analisadas quanto a sua pertinência e sua consonância com os propósitos e objetivos do Guia, e sistematizadas por um grupo de trabalho composto por técnicos e especialistas em alimentação e nutrição. A versão finalizada para publicação foi submetida à nova apreciação da rede nacional de alimentação e nutrição de apoio à Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição:

Coordenações Estaduais, Centros Colaboradores e de Referência em Alimentação e Nutrição, Sistema CFN/CRN, ASBRAN entre outros parceiros.

## **O QUE SE ENTENDE POR PESO MULTIPLICADO DA DOENÇA?**

No cenário atual, o país enfrenta um duplo desafio: por um lado as deficiências nutricionais e as infecções que ainda são problemas de saúde pública no Brasil, e por outro lado as doenças crônicas não transmissíveis que estão associadas às causas mais comuns de mortes registradas. De acordo com as evidências científicas, hoje a população de mais baixa renda se encontra com uma dupla carga de problemas relacionados à alimentação, como o exemplo da desnutrição e da obesidade, o que se entende pelo peso multiplicado da doença. Cabe destacar que a implementação das diretrizes do Guia Alimentar são preventivas para ambas situações enfrentados pela população brasileira, independente da classe de renda.

## **O QUE É ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?**

Alimentação saudável deve ser entendida enquanto direito humano, compreendendo uma alimentação adequada às necessidades dos indivíduos, nas diversas fases da vida. A base principal de uma alimentação saudável é composta de alimentos in natura e produzidos regionalmente, valorizando a cultura alimentar local e, muitas vezes, mais acessíveis física e financeiramente para a população.

## **UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL É UMA ALIMENTAÇÃO CARA?**

Não, ao contrário do que indica o senso comum, uma alimentação saudável não é necessariamente cara e requintada. As diretrizes do Guia Alimentar enfatizam os alimentos e as refeições tradicionalmente consumidas pelas famílias brasileiras de todos os níveis sócio-econômicos e adequadas às pessoas acima dos dois anos de idade. O acesso a renda mínima é indispensável para a viabilização da alimentação saudável.

## **PORQUE O GUIA RECOMENDA O CONSUMO DE 2000 KCAL PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA MAIOR DE 2 ANOS DE IDADE?**

O parâmetro de 2000 calorias (Kcal) é apenas exemplificador, pois o consumo de energia necessário para manutenção da saúde e da boa nutrição varia com o sexo, a idade, o nível de atividade física, o estado fisiológico, a presença ou ausência de doenças e mesmo do estado nutricional atual da pessoa. Assim, para exemplificar as quantidades de porções, o Guia adotou como parâmetro o mesmo valor adotado pela Rotulagem Nutricional (ANVISA), que é para um brasileiro(a) adulto saudável.

### **TODOS OS BRASILEIROS DEVEM UTILIZAR O MESMO NÚMERO DE PORÇÕES RECOMENDADOS COM BASE NAS 2000 KCAL?**

O número de porções poderá variar de acordo com as necessidades nutricionais de cada indivíduo. Por isso, o Guia Alimentar não prescreve ou define as 2000 Kcal. Ao contrário, em várias oportunidades enfatiza que prescrições dietéticas individuais e porções recomendadas para grupos e pessoas com exigências expressivamente diferentes de 2000 calorias (Kcal) por dia devem ser calculadas por nutricionistas. As recomendações do Guia, inclusive energéticas, também não são adequadas para pessoas que são portadoras de doenças ou apresentam risco elevado de desenvolvimento de doenças diversas. Igualmente, estas pessoas devem ser referidas para um nutricionista para orientação dietética individualizada.

### **COMO FOI CALCULADO O NÚMERO DE PORÇÕES, VALOR ENERGÉTICO MÉDIO POR PORÇÃO COM BASE NAS DIRETRIZES DO GUIA ALIMENTAR?**

Para definição do número de porções de cada grupo de alimentos, foram consideradas as recomendações dietéticas estabelecidas pela OMS (item 11), a distribuição percentual dos macronutrientes (carboidratos, gorduras e proteínas) no VET (2000 Kcal) e teores próximos do ideal de fibras alimentares, ferro e cálcio.

GRUPOS DE ALIMENTOS	Recomendação calórica média do grupo (kcal)(*)	Número de porções diárias do grupo	Valor energético médio por porção (kcal)
Cereais, tubérculos e raízes e derivados	900	6	150
Feijões	55	1	55
Frutas e sucos de frutas naturais	210	3	70
Legumes e Verduras	45	3	15
Leite e derivados	360	3	120
Carnes e ovos	190	1	190
Óleos, gorduras, e sementes	73	1	73

oleaginosas			
Açúcares e doces	110	1	110

(\*) Esta distribuição atingiu 1943 kcal.

### **QUAL A DIFERENÇA ENTRE O PARÂMETRO ADOTADO PELO GUIA E O DA RESOLUÇÃO ANVISA SOBRE ROTULAGEM NUTRICIONAL OBRIGATÓRIA DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS? POR QUE AS PORÇÕES SÃO DIFERENTES?**

A Rotulagem Nutricional da ANVISA também estabelece o valor de 2000 Kcal como parâmetro de ingestão de energia diária. Entretanto as porções são um pouco diferentes das estabelecidas no Guia Alimentar da População Brasileira. As porções da Rotulagem Nutricional são para fins de rotulagem, ou seja, auxiliam o consumidor a fazer escolhas mais saudáveis por meio de comparações entre alimentos com a mesma porção de referência. As porções do guia são para fins de quantificação das quantidades limites de consumo por grupos de alimentos, tornando concretas e práticas para os profissionais e as famílias estipularem metas a serem alcançadas para atendimento das diretrizes.

### **QUAIS SÃO OS GRUPOS DE ALIMENTOS UTILIZADOS NA LISTA DE PORÇÕES DO GUIA ALIMENTAR?**

Para cada um dos grupos, foram utilizados os alimentos e preparações mais consumidas pela população brasileira de acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar – POF 2002/2003, mas que obviamente não esgota todos os alimentos e preparações. A lista de alimentos consta no ANEXO C do Guia Alimentar da População Brasileira.

### **DE ACORDO COM O GUIA, PORQUE AS PESQUISAS DE ORÇAMENTO FAMILIAR – POF NÃO PERMITEM AVALIAR DE FORMA DIRETA O CONSUMO ALIMENTAR DA POLULAÇÃO?**

As Pesquisas de Orçamentos Familiares - POF, realizadas pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, permitem avaliar de forma indireta a tendência do consumo alimentar, por meio da estimativa de despesas efetuadas com a aquisição alimentos para consumo **no domicílio** e os preços praticados no mercado. Tais pesquisas têm algumas limitações, uma vez que não permitem informações sobre o consumo individual, a distribuição intrafamiliar dos alimentos

e quantidade de alimentos consumidos fora do domicílio. As POF foram realizadas nos seguintes períodos: 1961-63; 1987-88; 1995-96; e 2001-03. As três últimas POF e o Estudo Nacional de Despesa Familiar - ENDEF (1974 -75) são utilizadas no guia alimentar para a avaliação da tendência secular do padrão alimentar da população brasileira. O ENDEF foi também executado pelo IBGE é o único estudo nacional disponível que avaliou, por meio direto, o consumo alimentar das famílias brasileiras, utilizando a metodologia de pesagem direta de alimentos.

### **O QUE O GUIA ALIMENTAR ENTENDE POR AMBIENTES SAUDÁVEIS?**

Ambientes saudáveis são locais que proporcionam condições para o desenvolvimento de atividades que reforcem a capacidade de se transformar um local favorável à convivência saudável, ao desenvolvimento psicoafetivo, ao aprendizado e ao trabalho de todos os envolvidos, podendo, como consequência, constituir-se em um núcleo de promoção de saúde local. A escola é um dos exemplos de ambiente saudável.

### **QUEM SÃO OS RESPONSÁVEIS PELA PROMOÇÃO DE AMBIENTES SAUDÁVEIS?**

Todos - gestores, profissionais, legisladores, produtores, industriais, comerciantes, entre outros, têm responsabilidades e possibilidades de agir na busca e promoção de ambientes saudáveis. Os gestores federais, estaduais e municipais de diferentes políticas públicas setoriais (agrária, agrícola, indústria e comércio, educação, saúde e outros) podem possibilitar e garantir uma alimentação saudável a toda população brasileira.

### **QUAIS AS AÇÕES QUE O GOVERNO PRETENDE REALIZAR PARA A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?**

O Guia Alimentar da População Brasileira é um instrumento importante a ser utilizado por governo, família, empresas privadas e profissionais de saúde na orientação de demais ações relativas à promoção da alimentação saudável. Várias são as propostas de ação que podem ser desenvolvidas com base nas diretrizes do guia, a saber:

- Trabalhos complementares de estados e municípios de implementação das diretrizes do guia alimentar;
- Ações de profissionais de saúde, famílias e empresas produtoras de alimentos na implementação das diretrizes do guia alimentar;
- Elaboração de cartilhas educativas;
- Campanhas de mídia de orientação à população das diretrizes do guia.

## **QUAL A PARTICIPAÇÃO DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS NESTE PROCESSO?**

Como o consumo de alimentos industrializados tem aumentado nos últimos tempos, a conscientização da indústria no sentido de apoiar as diretrizes do guia alimentar é uma importante ação para a implementação da política nacional de alimentação e nutrição quanto a disponibilização de alimentos mais saudáveis, entendendo a qualidade sanitária e principalmente, alimentos com menos teores de sódio e gorduras e açúcares. A busca de tecnologias e processamentos que preservem mais os nutrientes ou não modifiquem sua composição de forma inadequada (por exemplo gordura trans) é fundamental para alcançarmos o êxito de promoção da alimentação saudável para todos, no Brasil.