



## ALIMENTAÇÃO ADEQUADA E SAUDÁVEL

### ALIMENTAÇÃO COMO PROMOTORA DA SAÚDE E DE SISTEMAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E SUSTENTÁVEIS

Dentre os princípios do Guia Alimentar para a População Brasileira, salienta-se que a alimentação é mais que ingestão de nutrientes. Ela diz respeito à ingestão de nutrientes, mas também aos alimentos que fornecem esses nutrientes, suas combinações e formas de preparo, as características dos modos de comer e as dimensões sociais e culturais das práticas alimentares (BRASIL, 2014).

A alimentação adequada e saudável é um direito humano básico que envolve a garantia ao acesso permanente e regular, de forma socialmente justa, a uma prática alimentar adequada aos aspectos biológicos e sociais e que deve estar em acordo com as necessidades alimentares especiais; ser referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade, atendendo aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer; e baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis (BRASIL, 2014).

Destaca-se que para serem sustentáveis, os sistemas alimentares precisam ser produtivos e prósperos, assegurando a disponibilidade suficiente de alimentos; promotores de equidade e de inclusão, capazes de promover a existência digna a todas as pessoas; empoderadores e democráticos; resilientes, para assegurar a estabilidade diante de emergências e crises; regeneradores, que se reequilibram internamente; além de saudáveis e nutritivos (HLPE, 2020).

A não utilização de agrotóxicos possibilita a produção de alimentos mais saudáveis e nutritivos, com melhor produção a longo prazo, sem contaminar e esgotar os recursos naturais e prejudicar a saúde humana e animal. Alimentos *in natura* ou minimamente processados, em grande variedade e predominantemente de origem vegetal, preferencialmente livre de agrotóxicos, são considerados a base para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora da saúde e de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável (FIOCRUZ, 2019; BRASIL, 2014).



## NÍVEL DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

O tipo de processamento ao qual os alimentos foram submetidos antes de sua aquisição, preparo e consumo condiciona o perfil de nutrientes, o gosto e o sabor que agregam à alimentação, influencia com quais outros alimentos, em quais circunstâncias (quando, onde e com quem) e em qual quantidade serão consumidos, além de influenciar no impacto ambiental e social da produção.

Foram definidas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira quatro categorias de alimentos de acordo com o nível de processamento, que estão descritas no Quadro 1.

**Quadro 1.** Categorias de alimentos definidas de acordo com o seu grau de processamento

Categoria	Descrição	Exemplos
<b>Alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados</b>	São os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, ou que sofreram alterações mínimas, como limpeza, moagem, empacotamento, secagem, pasteurização, congelamento	Feijões, arroz e outros cereais, frutas, verduras, legumes, tubérculos, raízes, temperos naturais, ovos, leite, carne
<b>Ingredientes culinários</b>	São substâncias extraídas de alimentos <i>in natura</i> ou diretamente da natureza usados para temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias	Sal, açúcar, óleos, gorduras, vinagre
<b>Alimentos processados</b>	São produtos fabricados com a adição de sal, açúcar, óleo ou outra substância de uso culinário a um alimento <i>in natura</i> pela indústria	Conservas, compotas, queijos, pães (feitos com farinha, água, sal e fermento)
<b>Ultraprocessados</b>	São produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento <i>in natura</i> , mas que levam muitos ingredientes de uso industrial (de nomes pouco familiares)	Biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrescos, refrigerantes, bebidas lácteas, macarrão instantâneo, temperos prontos industrializados

Fonte: BRASIL, 2014.

De forma geral, o nível de processamento impacta no quão saudável é o alimento. A regra de ouro que facilita a escolha dos alimentos é: “*Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados*”. E complemente com as quatro recomendações descritas no Quadro 2 (BRASIL, 2014).

**Quadro 2.** Recomendações para a escolha dos alimentos

	Faça de alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados a base da sua alimentação
	Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias
	Limite o uso de alimentos processados, consumindo-os em pequenas quantidades como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos <i>in natura</i> ou minimamente processados
	<b>Evite alimentos ultraprocessados</b>

Fonte: BRASIL, 2014.

**ATIVIDADES COLETIVAS DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO SUS**

O Sistema Único de Saúde é descentralizado e capilarizado por meio das Unidades Básicas de Saúde instaladas nos territórios, sendo um ponto estratégico para a promoção da alimentação adequada e saudável por estar próximo das pessoas e famílias.

No ano de 2022, as equipes das Unidades de Saúde dos municípios paranaenses realizaram 10.622 atividades coletivas com a temática “Alimentação Saudável”, as quais abrangeram 394.202 participantes. A Tabela 1 apresenta os quantitativos realizados por Região de Saúde, na Figura 1 é possível visualizar a distribuição dessas ações nos municípios paranaenses e na Figura 2 a distribuição por número de participantes.

**Tabela 1.** Quantidade de atividades coletivas na temática “Alimentação Saudável” realizadas nas Unidades de Saúde da Atenção Primária à Saúde e número de participantes por Região de Saúde. Paraná, 2022

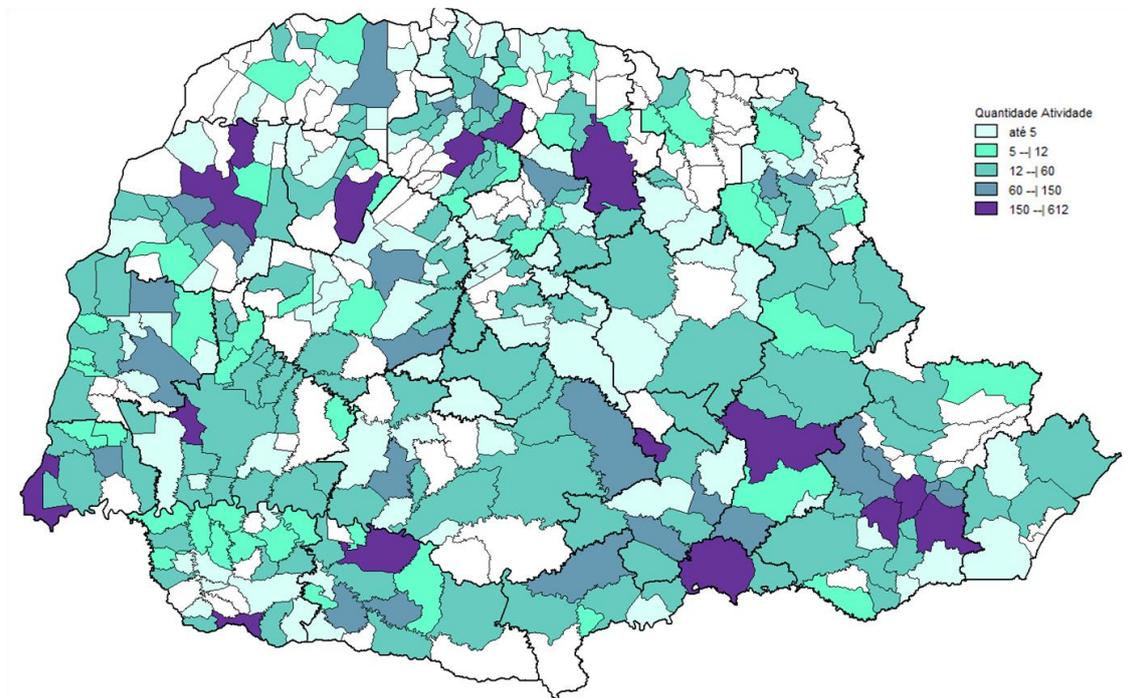
RS	Quantidade Atividade	Num. Participantes
1	85	1.079
2	1.728	40.447
3	708	116.331
4	481	9.605
5	472	16.047
6	386	17.953
7	478	11.621
8	454	11.571
9	591	29.742
10	633	12.369
11	385	8.373



12	742	21.554
13	390	8.463
14	169	4.078
15	1.239	28.220
16	232	12.247
17	549	16.518
18	94	2.372
19	295	13.703
20	335	8.324
21	55	616
22	121	2.969
<b>Total</b>		
<b>Paraná</b>	<b>10.622</b>	<b>394.202</b>

Fonte: Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (SISAB). Dado extraído em 12/07/2023.

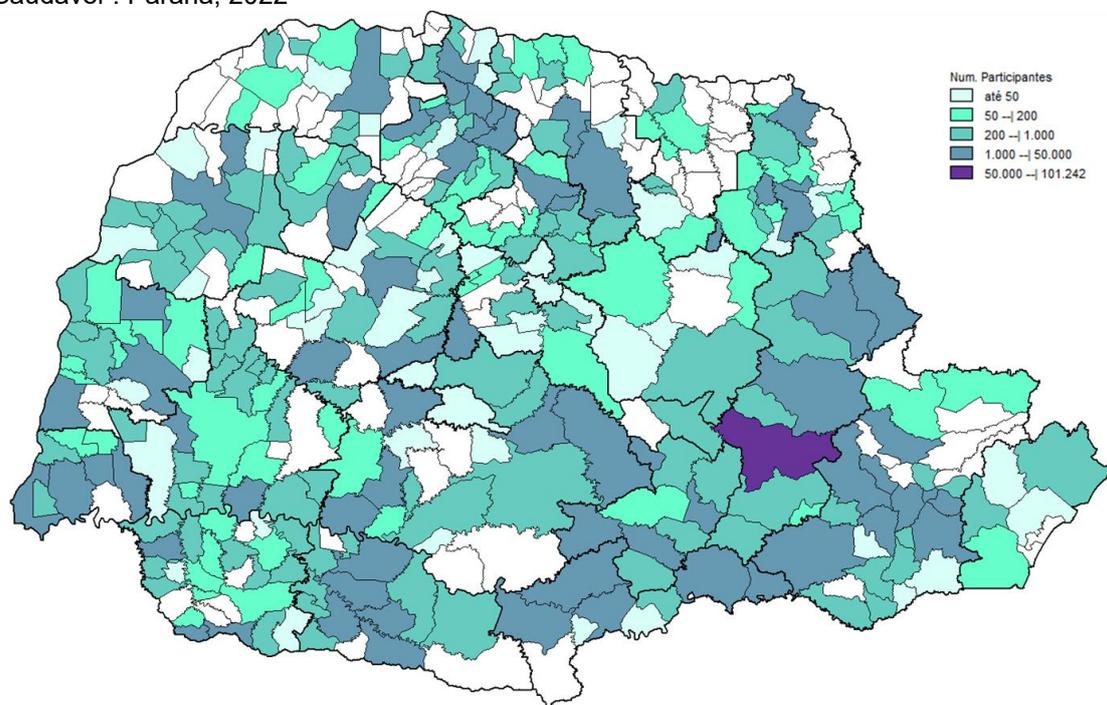
**Figura 1.** Mapa da distribuição das quantidades de atividades coletivas realizadas na Atenção Primária à Saúde dos municípios paranaenses com a temática “Alimentação Saudável”. Paraná, 2022



Fonte: Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (SISAB). Dado extraído em 12/07/2023.



**Figura 2.** Mapa da distribuição do número de participantes nas atividades coletivas realizadas na Atenção Primária à Saúde dos municípios paranaenses com a temática “Alimentação Saudável”. Paraná, 2022



Fonte: Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica (SISAB). Dado extraído em 12/07/2023.

## SUPERANDO OS OBSTÁCULOS PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

- Busque informações confiáveis sobre alimentação. Use e divulgue o conteúdo do Guia Alimentar para a População Brasileira para sua família, amigos e colegas;
- Procure comprar em locais que vendem uma variedade de alimentos *in natura* e minimamente processados e, sempre que possível, diretamente do produtor e da agroecologia familiar, como feiras, grupos de compras de orgânicos e hortas comunitárias. Evite fazer compras em locais que só vendem alimentos ultraprocessados;
- Prefira legumes, verduras e frutas da época e produzidos localmente, além de estarem com preço mais acessível e mais saborosas, em geral, possuem menor teor de agrotóxicos e, quando comer fora de casa, prefira restaurantes que servem “comida feita na hora”.



- Cultive sua própria horta, mesmo espaços pequenos podem ser produtivos. Plante temperos em vasos e, se tiver mais espaço, busque plantar alguns alimentos ou participe de hortas comunitárias;
- Desenvolva, exercite e compartilhe suas habilidades culinárias; valorize o ato de preparar e cozinhar os alimentos;
- Planeje as compras, organize a despensa, defina com antecedência o cardápio da semana, aumente o seu domínio de técnicas culinárias e compartilhe com todos os membros de sua família a responsabilidade pelas atividades domésticas relacionadas à alimentação;
- Lembre-se que a função da publicidade é essencialmente aumentar a venda de produtos e não informar ou, menos ainda, educar as pessoas;
- Participe das atividades promovidas pela unidade de saúde.

#### PARA SABER MAIS:

**Vídeos Guia Alimentar para a População Brasileira:** disponível em <https://www.youtube.com/playlist?list=PLaS1ddLFkyk-ObbBv4eWkHhc5B49a9Sw;>

**Vídeos Caminhos da Comida de Verdade:** disponível em [https://bvsalud.org/multimedia/?filter=media\\_collection:%22Caminhos%20da%20comida%22;](https://bvsalud.org/multimedia/?filter=media_collection:%22Caminhos%20da%20comida%22;)

**Canal Cidinha Dá Jeito:** disponível em <https://bvsalud.org/multimedia/?q=Cidinha+d%C3%A1+Jeito;>

**Portal Saúde Brasil:** disponível em <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil>

#### REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed., 1. reimpr. – Brasília, 2014. 156 p. Disponível em: <<https://www.documentador.pr.gov.br/documentador/pub.do?action=d&uuid=@gtf-escriva-sesa@4d2435f1-0cce-485d-b65b-d7ada412512b&emPg=true>>.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ (FIOCRUZ). ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AGROECOLOGIA (ABA-Agroecologia). ARTICULAÇÃO NACIONAL DE AGROECOLOGIA (ANA). **Caderno de estudos: saúde e agroecologia**. Vol. 1. Rio de Janeiro: FIOCRUZ: ANA: ABA-Agroecologia, 2019. Disponível em: <[https://agroecologia.org.br/wpcontent/uploads/2019/11/Saude\\_e\\_Agroecologia\\_web.pdf](https://agroecologia.org.br/wpcontent/uploads/2019/11/Saude_e_Agroecologia_web.pdf)>.

HLPE. Food security and nutrition: building a global narrative towards 2030. A report by the High Level Panel of Experts on Food Security and Nutrition of the Committee on World Food Security, Rome, 2020.

Julho/2023