

**PUBLICAÇÕES**  
*Ministério da  
Saúde lança Guia  
Alimentar para a  
População  
Brasileira*

O Ministério da Saúde lançou no último dia 5 de novembro o novo Guia Alimentar para a População Brasileira. A atualização da publicação relata quais cuidados e caminhos para alcançar uma alimentação saudável, saborosa e balanceada. A nova edição, ao invés de trabalhar com grupos alimentares e porções recomendadas, indica que a alimentação tenha como base alimentos frescos (frutas, carnes, legumes) e minimamente processados (arroz, feijão e frutas secas), além de evitar os ultraprocessados (como macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote e refrigerantes). O lançamento ocorreu durante a reunião do Conselho Nacional de Saúde, em Brasília.

Confira a versão digital do Guia no link

**<http://portalsaude.saude.gov.br/images/pdf/2014/novembro/05/Guia-Alimentar-para-a-pop-brasiliera-Miolo-PDF-Internet.pdf>**

A intenção do Guia Alimentar é promover a saúde e a boa alimentação, combatendo a desnutrição, em forte declínio em todo o país, e prevenindo enfermidades em ascensão, como a obesidade, o diabetes e outras doenças crônicas, como AVC, infarto e câncer. Além de orientar sobre qual tipo de alimento comer, a publicação traz informações de como comer e preparar a refeição, e sugestões para enfrentar os obstáculos do cotidiano para manter um padrão alimentar saudável, como falta de tempo e inabilidade culinária.

“Mais do que um instrumento de educação alimentar e nutricional, o guia se insere dentro da estratégia global de promoção da saúde e do enfrentamento e do excesso de peso, que já atinge mais da metade da população brasileira. A carga de doença associada à obesidade é imensa. Para sair da agenda da doença, precisamos trabalhar pela melhoria da alimentação e incentivar a prática de hábitos saudáveis. Não estamos proibindo nada, mas temos recomendações claras de qual alimento priorizar”, destaca o ministro da Saúde, Arthur Chioro.

Dados da pesquisa Vigitel 2013 (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico) indicam que atualmente 50,8% dos brasileiros estão acima do peso ideal e 17,5% são obesos. Os percentuais são 19% e 48% superiores que os registrados em 2006 - quando a proporção de pessoas acima do peso era de 42,6% e de obesos era de 11,8%.

Redigido em linguagem acessível, o Guia Alimentar se dirige às famílias diretamente e, também, a profissionais de saúde, educadores, agentes comunitários e outros trabalhadores cujo ofício envolve a promoção da saúde da população. A versão impressa do documento, com 151 páginas ilustradas, será distribuída às unidades de saúde de todo o país, e a versão digital estará disponível no portal do Ministério da Saúde.

O Guia orienta as pessoas a optarem por refeições caseiras e evitarem a alimentação em redes de fast food e produtos prontos que dispensam preparação culinária ('sopas de pacote', pratos congelados prontos para aquecer, molhos industrializados, misturas prontas para tortas). Outras recomendações são o uso moderado de óleos, gorduras, sal e açúcar ao temperar e cozinhar alimentos, e o consumo limitado de alimentos processados (queijos, embutidos, conservas), utilizando-os, preferencialmente, como ingredientes ou parte de refeições. Na hora da sobremesa, o ideal é preferir as caseiras, dispensando as industrializadas.