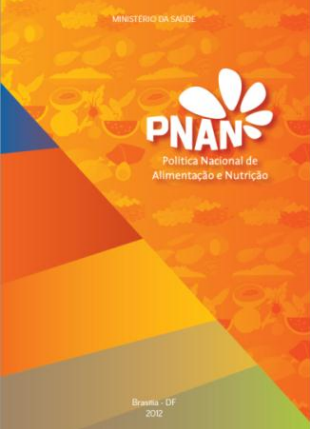


Guías Alimentarias para la Población Brasileña 2014

Patrícia Constante Jaime

Coordenação de Alimentação e Nutrição

Ministério da Saúde - Brasil

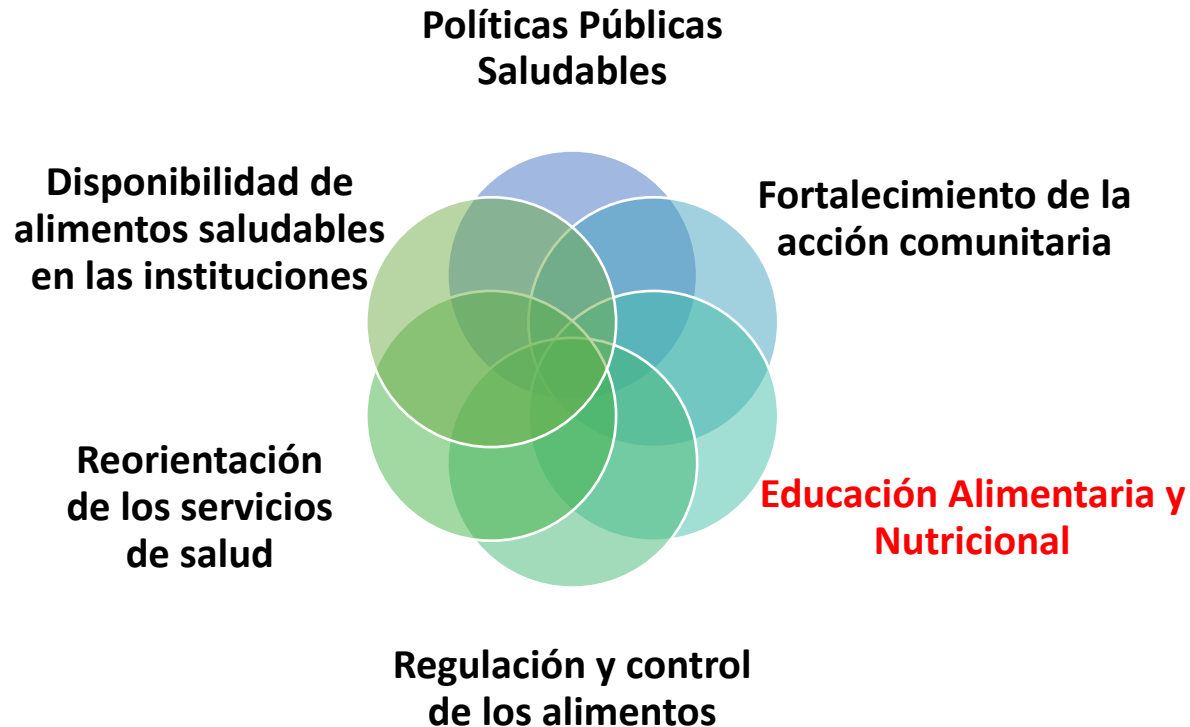


Política Nacional de Alimentación y Nutrición

Propósito

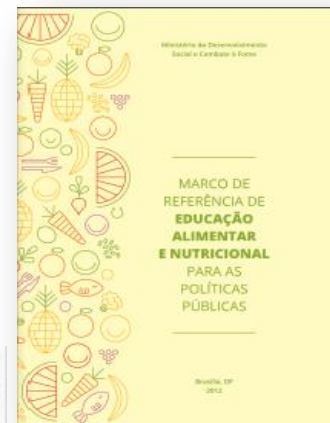
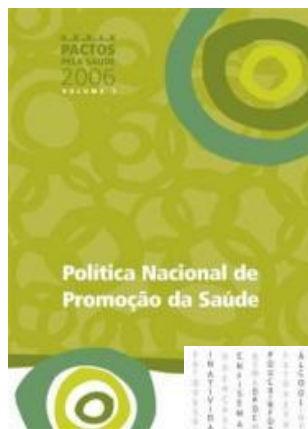
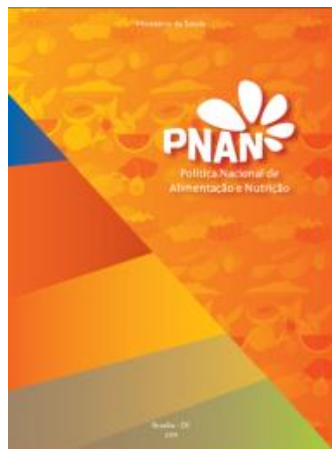
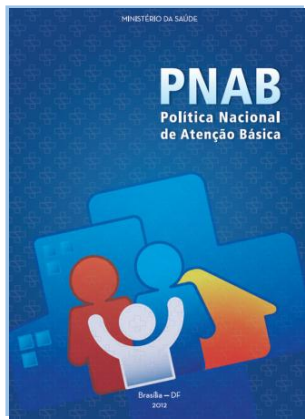
Mejora de la alimentación, la nutrición y la salud de la población mediante la promoción de prácticas adecuadas y saludables de alimentación, vigilancia alimentaria y nutricional, la prevención y la atención integral de los problemas de salud relacionados con la alimentación y la nutrición.

Diretriz 2- Promoción de la alimentación saludable



Conjunto de estrategias que proporcionan los individuos y colectividades que las prácticas de alimentación adecuadas y saludables.

Marcos legales para la Promoción de la Alimentación Adecuada y Saludable



El proceso de revisión de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña 2014



2006

- ✓ Ministerio de Salud - OPS Brasil - NUPENS / Universidad de São Paulo
- ✓ 2 talleres con profesionales de diferentes sectores
- ✓ 3 meses de consulta pública (07/02 al 07/05)
 - ✓ La participación en la consulta pública
 - ✓ 3.125 contribuciones
 - ✓ 436 instituciones \ individuos

Propuesta: Guías Alimentarias para la Población Brasileña 2014

En elaboración

- Capítulo 1. Principios
- Capítulo 2. Recomendaciones generales
- Capítulo 3. Alimentos e preparaciones culinarias
- Capítulo 4. Como comer
- Capítulo 5. Comprendiendo y superando obstáculos

Diez Pasos para una Alimentación Saludable

Para saber más

Capítulo 1. Principios

Principios que orientan la elaboración de esta Guía:

- ✓ *La Salud es más que la Ausencia de Enfermedad*
- ✓ *La Alimentación es más que la Ingesta de Nutrientes*
- ✓ *Una Alimentación saludable deriva de un sistema Alimentario Sostenible*
- ✓ *La información brinda claridad a los consumidores y empodera a los ciudadanos*
- ✓ *Las Guías alimentarias son basadas en la evidencia*
- ✓ *Las Guías alimentarias promueven la seguridad alimentaria y nutricional*

Capítulo 2. Recomendaciones generales

1) Haga de alimentos la base de su alimentación

Alimentos en grandes variedades y predominantemente de origen vegetal forman una base excelente para una alimentación nutricionalmente equilibrada y sabrosa.

Variedad significa alimentos de todo tipo, incluyendo granos, verduras, legumbres, tubérculos, frutas, frutos secos, champiñones, agua, leche y huevos, carnes y pescado, y la variedad dentro de cada tipo (diferentes granos, diferentes verduras ...)



2) Utilice aceite, grasa, sal y azúcar con moderación al preparar, cocinar y condimentar los alimentos para convertirlos en preparaciones culinarias

Usados con **moderación** en preparaciones culinarias basadas en alimentos, los aceites, las grasas, la sal y el azúcar contribuyen para diversificar y hacer más sabrosa la alimentación sin comprometer su valor nutricional



3) Limite o evite productos listos para consumir

Aunque convenientes y de sabores intensos, los productos listos para el consumo tienden a ser nutricionalmente no balanceados. Muchos favorecen el consumo exagerado de calorías y afectan negativamente la vida social, cultural y el ambiente

Recomendaciones Generales

1

- *Haga de alimentos la base de su alimentación*

2

- *Use de aceites...*
condi...

La regla de Oro

Prefiera siempre alimentos y preparaciones culinarias a productos listos para el consumo y evite productos ultraprocesados

Use de los productos alimenticios listos-para-comer

Ventajas de dietas basadas en una gran variedad de alimentos y preparaciones culinarias sobre dietas basadas en productos listos para consumo y ultra-procesados



Capítulo 3. Alimentos y preparaciones culinarias

Desayuno



Leche, cuscús, huevo de gallina y banana
Hombre de 20 años, região Nordeste



Jugo de naranja, pan francés con mantequilla y papaya
Mujer, 44 años, região Sul



Café con leche, tapioca y banana
Mujer, 58 años, região Norte



Café con leche, torta de maíz y melón
Mujer, 34 años, região Centro-oeste

Almuerzo



Lechuga, arroz, lentejas, jamón de cerdo asado con papas, coliflor cocido y piña
Hombre, 43 años, región Sul



Arroz, frijol, puré de maíz, papaya y calabaza de okra
Mujer, 49 años, región Sudeste



Ensalada de tomate, arroz, frijol, bistec a la plancha y ensalada de frutas
Hombre, 50 años, región Centro-oeste



Lechuga, tomate, frijol, harina de mandioca, pescado guisado y cocada
Hombre, 28 años, región Nordeste

Cena



Arroz, frijol, carne molida con vegetales
Mujer, 28 anos, região Centro-oeste



Arroz, frijol, hígado y calabacín al vapor
Hombre, 33 años, região Sudeste



Sopa de verduras, acai y harina de yuca
Hombre, 15 años, região Norte



Ensalada de lechuga, pasta y gallina
Hombre, 45 años, região Sur

Alimentos para picar



Ensalada de frutas



Leche batida con frutas



Frutos secos



Yogurt con frutas

Alimentos y preparaciones culinarias

Los grupos principales de alimentos que forman parte de la dieta brasileña, variedades existentes, principales usos culinarios, métodos de obtención y las propiedades nutricionales

Los frijoles y otras legumbres



Cereales



Raíces y tubérculos



Verduras



Frutas



Castañas



Leches y yogures



Carne y huevos



Agua



Capítulo 4. Como comer

✓ *Comer con regularidad y prestando atención*

Trate de comer sus comidas diarias a la misma hora. Evite comer en los intervalos entre las comidas. Comer lentamente y siempre disfrutando lo que se está comiendo, sin dedicarse a otra actividad.

✓ *Comer en ambientes apropiados*

Trate de comer en lugares siempre limpios, tranquilos y cómodos. Evitar ambientes ruidosos o estresantes. También evite comer en ambientes donde se estimule el consumo de cantidades ilimitadas de alimentos.

✓ *Comer en compañía*

Es natural que a veces tenga que comer solo. Pero, siempre que sea posible, prefiera comer en compañía, con su familia, amigos o compañeros de trabajo o escuela. Procure también compartir actividades domésticas que precedan o sigan al consumo de alimentos.

Capítulo 5. Comprendiendo y superando obstáculos

✓ *Información*

Existe mucha información sobre la alimentación y la salud, pero pocas fuentes son verdaderamente confiables.

Utilice, discuta y divulgue el contenido de esta Guía.

✓ *Oferta*

Los productos listos para el consumo y ultraprocesados son encontrados en toda parte, siempre acompañados de mucha propaganda, descuentos y regalos.

Compre alimentos en mercados, plazas, ferias y otros lugares que comercialicen variedad de alimentos frescos y evite los lugares que solo venden productos listos para el consumo.

Comprendiendo y superando obstáculos

✓ *Costo*

En Brasil, la alimentación basada en alimentos recién preparados, además de ser más saludable, también puede ser más barata que la basada en productos listos para el consumo

De siempre preferencia a alimentos frescos de temporada y producidos localmente y cuando deba consumir alimentos por fuera de casa prefiera restaurantes que sirvan comida casera

✓ *Habilidades*

El debilitamiento de la transmisión intergeneracional de habilidades culinarias favorece el uso de productos listos para consumir y ultraprocesados.

Desarrolle, ejercite y comparta sus habilidades culinarias.

Comprendiendo y superando obstáculos

✓ Tiempo

Para algunas personas, las recomendaciones de esta Guía pueden implicar dedicar más tiempo extra a la alimentación (aunque no mucho más).

Reevalúe y planee el uso de su tiempo para dar a la alimentación el espacio que ella merece.

✓ Publicidad

La publicidad de productos listos para el consumo y ultraprocesados domina los anuncios comerciales sobre alimentos, transmite información incorrecta y perjudicial sobre la alimentación y afecta sobre todo a los niños y jóvenes.

Aclare a los niños y a los jóvenes que la función de la publicidad es esencialmente aumentar la venta de productos y no informar y mucho menos educar a las personas.

Diez pasos para una alimentación saludable

1. Hacer de alimentos la base de su alimentación
2. Usar aceites, grasa, sal y azúcar con moderación al preparar y cocinar alimentos
3. Limitar o evitar el uso de productos listos para el consumo
4. Comer con regularidad y atención en ambientes apropiados
5. Comer en compañía
6. Comprar alimentos en lugares que ofrezcan una variedad de alimentos frescos y evitar aquellos que solo venden productos listos para consumir
7. Desarrollar, ejercitar y compartir habilidades culinarias
8. Planear el uso del tiempo para dar a la alimentación el espacio que ella merece
9. Dar preferencia, cuando coma fuera de casa, a lugares que sirvan preparaciones hechas en el momento y evitar las cadenas de comida rápida
10. Ser crítico en cuanto a propagandas comerciales de alimentos

Patrícia Constante Jaime
Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição

Departamento de Atenção Básica
Secretaria de Atenção à Saúde
Ministério da Saúde / Brasil

cgan@saude.gov.br

Tel. 0 55 61 3315-9004