



Olá

Em nosso 6º informativo vamos conversar um pouco sobre a Pirâmide Alimentar e as alterações propostas que foram utilizadas para o Guia Alimentar da População Brasileira. Creio que todos já ouviram falar dela. Vamos entender mais um pouco sobre as recomendações alimentares.

Boa Leitura!

A importância dos nutrientes

Como visto anteriormente, todos os nutrientes (macro e micronutrientes) são essenciais e cada um deles apresenta um papel fundamental para o organismo. Assim, nenhum nutriente é mais ou menos importante que o outro. Todos eles são necessários para garantir a nossa saúde.

Dieta colorida

Como garantir uma alimentação rica em diversos nutrientes, especialmente em vitaminas e minerais? É só ter uma dieta colorida, isto é, com frutas e verduras de cores diferentes. Só para exemplificar: as frutas e verduras amarelas e laranjas são fontes de vitamina A e os vegetais verde-escuros são fontes de ferro. É importante ainda consumir frutas e verduras da estação. Além de serem mais baratas, elas são mais nutritivas na época da safra.

O que é alimentação saudável

Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio.

Princípios da alimentação saudável

🕒 **Variedade:** é importante comer diferentes tipos de alimentos pertencentes aos diversos grupos; a qualidade dos alimentos tem que ser observada.

🕒 **Moderação:** não se deve comer nem mais nem menos do que o organismo precisa; é importante estar atento à quantidade certa de alimentos.

🕒 **Equilíbrio:** quantidade e qualidade são importantes; o ideal é consumir alimentos variados, respeitando as quantidades de porções recomendadas para cada grupo de alimentos. Ou seja, **“comer de tudo um pouco”**.

A pirâmide dos alimentos

Há mais de uma década, em 1992, o Departamento de Agricultura dos EUA (USDA) criou uma pirâmide alimentar, cuja missão era servir como um guia de fácil consulta sobre alimentação saudável para a população. As ideias contidas nesse ícone, que já eram ensinadas nas escolas, inclusive no Brasil, disseminaram-se ainda mais. A Harvard School of Public Health e vários outros pesquisadores dizem, no entanto, que as informações contidas nela estão ultrapassadas.

São dois os principais motivos da inversão, segundo os estudiosos: os óleos vegetais, inclusive o de oliva (azeite), nozes de diversos tipos, sementes e grãos integrais são ricos em "gorduras boas" (monoinsaturadas e poliinsaturadas), que exercem efeito protetor contra certas doenças. Devem, por isso, ser consumidos no lugar das gorduras saturadas (presentes em maior quantidade em alimentos de origem animal e relacionadas ao aumento do nível do colesterol "ruim" no sangue) e das chamadas gorduras "trans" ou hidrogenadas.

O quadro da pirâmide antiga, a longo prazo, favoreceria o desenvolvimento de diabetes e de doenças cardiovasculares, além de promover ganho de peso em quem tivesse essa tendência. O ideal, segundo recomenda a pirâmide criada pelos médicos de Harvard, é manter os alimentos integrais ou feitos a partir de grãos integrais (arroz, pães, massas) na base, ou seja, consumi-los com maior frequência, já que eles são digeridos mais lentamente, mantendo o organismo saciado por mais tempo. Os refinados devem ser banidos para o topo (comer esparsamente), juntamente com os doces.

Os estudos brasileiros também defenderam alterações na pirâmide antiga e ao se analisar a pirâmide original proposta nos Estados Unidos em 1992 pelo USDA, observa-se que o tipo, consumo e modo de preparo de alimentos nos Estados Unidos e no Brasil diferem bastante. Decidiu-se usar a estrutura da pirâmide, pois expressa de forma clara como escolher os

alimentos que devem ser consumidos, mas foi necessário adaptá-la aos alimentos disponíveis em nosso país e aos hábitos alimentares.

Nem sempre sabemos se estamos comendo com variedade, moderação e equilíbrio. Para tornar isso mais simples, o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos criou a Pirâmide dos Alimentos, um instrumento educativo que pode ser facilmente usado pela população.

A pirâmide mostra o que devemos comer no dia-a-dia. Não é uma prescrição rígida, mas um guia geral que nos permite escolher uma dieta saudável e conveniente, que garanta todos os nutrientes necessários para a nossa saúde e bem-estar.

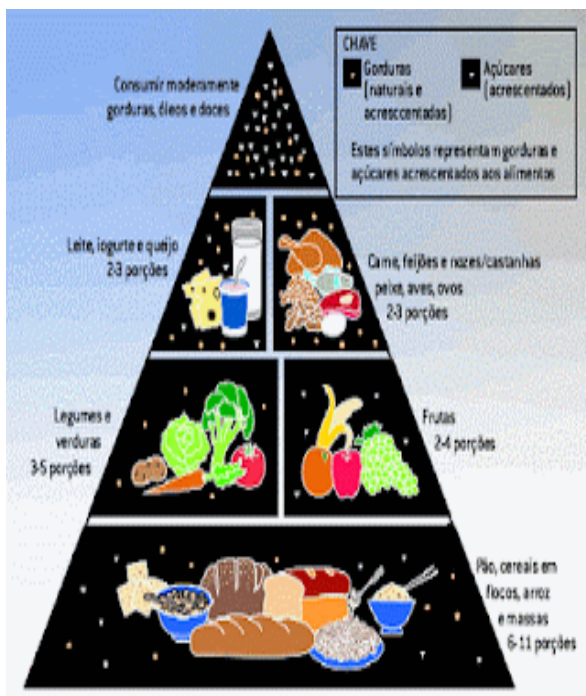
A pirâmide original foi baseada nas necessidades energéticas e nutritivas de indivíduos adultos e apresenta a forma demonstrada abaixo.

Os grupos de alimentos da pirâmide

Na pirâmide, os alimentos estão divididos em grupos básicos.

O número de porções de cada grupo que devemos consumir diariamente está recomendado nas Pirâmides de Alimentos. A colorida é a antiga e a preto e branco a do Departamento de Nutrição, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, atualizada Confira:

Figura 1



Pirâmide alimentar 1992

Figura 2



Figura 1. Pirâmide alimentar adaptada

Fonte: PHILLIPS, T. et al., 1996
Ilustração: Geziela Mastroselli
Dados de porções: software "Virtual Noun"

Como foi visto, a pirâmide apresenta uma faixa de porções. As menores baseiam-se nas necessidades energéticas de mulheres que não praticam atividade física. As porções maiores baseiam-se nas necessidades energéticas de homens que praticam atividade física. Sendo assim, a pirâmide abrange grande parte da população, considerando sexo, atividade física etc..

O que mudou na nova Pirâmide Alimentar?

Os alimentos foram distribuídos em oito grupos (Figura 2):

- Pães, cereais, raízes e tubérculos (pães, farinhas, massas, bolos, biscoitos, cereais matinais, arroz, feculentos e tubérculos: 5 porções no mínimo a 9 no máximo);
 - Hortaliças (todas as verduras e legumes, com exceção das citadas no grupo anterior: 4 porções no mínimo, 5 no máximo);
 - Frutas (cítricas e não cítricas: 3 porções no mínimo, 5 no máximo);
 - Carnes (carne bovina e suína, aves, peixes, ovos, miúdos e vísceras: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
 - Leite (leites, queijos e iogurtes: 3 porções); • Leguminosas (feijão, soja, ervilha, grão de bico, fava, amendoim: 1 porção);
 - Óleos e gorduras (margarina/manteiga, óleo: 1 porção no mínimo, 2 no máximo);
 - Açúcares e doces (doces, mel e açúcares: 1 porção no mínimo, 2 no máximo).
-
- ✓ As gorduras passaram a ter um papel de destaque na dieta, em especial as gorduras saudáveis mono e poliinsaturadas, encontradas em óleos vegetais, peixes, castanhas e nozes.
 - ✓ Os carboidratos continuam em destaque, mas é enfatizada a escolha de carboidratos integrais, em detrimento de suas versões refinadas.
 - ✓ Frutas e verduras são fontes diversificadas de fibras, sais minerais, vitaminas e outras fitosubstâncias com potencial de prevenção várias doenças.
 - ✓ A inclusão de castanhas, nozes, amêndoas e amendoins na alimentação é estimulada, pois são excelentes fontes de proteínas, gorduras saudáveis, vitaminas e sais minerais
 - ✓ As proteínas constituem parte importante de uma dieta, mas mais uma vez, ressalta-se a escolha de fontes de proteínas saudáveis, ou seja, aquelas que estejam associadas a gorduras saudáveis ou menor quantidade de gorduras saturadas. Neste caso, os melhores exemplos são os peixes.
 - ✓ O consumo de leite e derivados deve ser moderado, principalmente pela gordura saturada que vem junto com estes alimentos.

- ✓ Ao final, encontram-se os grandes vilões, que devem ser consumidos com cautela ou mesmo evitados:
- ✓ Alimentos ricos em gorduras trans: Alimentos industrializados que contenham gordura vegetal hidrogenada, incluindo diversas margarinas, bolachas, bombons, pães, sorvetes. Observar os ingredientes, agora é essencial para fazer escolhas saudáveis.
- ✓ Alimentos ricos em gorduras saturadas: Carnes vermelhas são os grandes representantes desta classe, mas aqui também estão incluídos a manteiga, o leite e seus derivados.
- ✓ Alimentos ricos em carboidratos refinados: Açúcar, massas e pães feitos com farinha branca, ou seja, refinada e destituída de todas as suas fibras e vitaminas originais.

Por fim, é importante saber que a pirâmide alimentar serve como um guia para orientar as escolhas do dia a dia, e que a melhor maneira de buscar uma dieta saudável é incluir alimentos saborosos que realmente façam diferença para a saúde.

Visando complementar a orientação nutricional, baseada na pirâmide alimentar, foram definidas algumas recomendações básicas:

- Escolher uma dieta variada com alimentos de todos os grupos da Pirâmide;
- Dar preferência aos vegetais como frutas, verduras e legumes;
- Ficar atento ao modo de preparo dos alimentos para garantia de qualidade final, dando prioridade aos alimentos em sua forma natural, e à preparações assadas, cozidas em água ou vapor, e grelhadas;
- Ler os rótulos dos alimentos industrializados para conhecer o valor nutritivo do alimento que será consumido; • Medidas radicais não são recomendadas e os hábitos alimentares devem ser gradativamente modificados;
- Utilizar açúcares, doces, sal e alimentos ricos em sódio com moderação;
- Consumir alimentos com baixo teor de gordura. Preferir gorduras insaturadas (óleo vegetal e margarina), leite desnatado e carnes magras;
- Se fizer uso de bebidas alcóolicas, fazer com moderação,
 - Para programar a dieta e atingir o peso ideal considerar o estilo de vida e a energia diária necessária.

Muito bem!

Quem já conhecia a pirâmide teve a oportunidade de revê-la e quem não a conhecia teve o prazer de ver a revisão feita.

Exercício para a semana: Verificar quantas porções de cada nutriente você consome por dia. Considere inicialmente **porções** como colher ou unidade.

Saudações!

<https://www.asbran.org.br/noticias/polemicas-quanto-a-nova-piramide> acesso em 17/10/2023

<https://www.asbran.org.br/noticias/harvard-apresenta-nova-piramide-dos-alimentos> acesso em 17/10/2023

<https://www.scielo.br/j/rn/a/hvvYpQQRf9zb3ytTpsrVTQh/?format=pdf&lang=pt> acesso em 17/10/2023

Outubro de 2023

